

# vitae

2022 június

Mycosynergy:  
MYCOCARD

Létünk középpontja  
– a szív

Mindennapi alvásunk





# Júniusi ajánlatunk

Júniusban több szeles napra kell felkészülnünk a szokásosnál, ám hó közepén gyönyörű nyári időre számíthatunk. A harmadik dekád elején már igazi hőség várható, ám az Univerzum segít nekünk a felhalmozódott forróság ártalmainak enyhítésében, és gyorsan csökkenti a hőmérsékleti értékeket. Azonban ennek ellenére legyünk résen, mert az, hogy éppen kicsit fázunk, még nem jelenti testünkben a forróság felhalmozódásának végét. Ilyenkor inkább kerüljük a futást vagy más megerőltető sportokat, mert szívünk nem biztos, hogy kedvelné a strapát.

Meleg napokon az izzadással rengeteg ásványi anyagot veszítünk, ami egyáltalán nem kedvez a szervezetnek, főleg, ha éppen aktív nyaraláson vagy hétvégi kiránduláson vagyunk. A nyári asztalról ezért soha nem lenne szabad hiányoznia a pár csepp FYTOMINERAL-lal gazdagított, vízzel teli kancsónak.

Az intenzívebb mozgás az izmaink állapotán is nyomot hagyhat. Egész évben a számítógép előtt ülünk, és egyszer csak azt várjuk izmainktól, hogy úgy ugráljanak, ahogy fütyülünk. Ugranak is, ám utána kegyetlenül fájhatnak. Sokat segíthet, ha reggel, erősebb igénybevétel előtt bekenjük kényesebb izmainkat RUTICELIT-tel, ezáltal javul a vérellátásuk és ellazulnak.

A nyári melegben élvezzük ki a MINT illóolaj által nyújtott harmóniát. Keverjünk 1-2 csepp aromaterápiás MINT olajat 20 ml természetes növényi olajba, kenjük be vele a bőrünket, és engedjük, hogy bebizonyítsa, micsoda fájdalomcsillapító, fertőtlenítő, stimuláló, ellazító, hűsítő, sőt lázcsillapító hatásokkal is bír. A menta szabaddá teszi a légutakat, vegyünk hát egy mély levegőt, és élvezzük felszabadultan az élet örömeit.

EVA JOACHIMOVÁ

---

## vítæ klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Cseh Krisztina, csk.digitaltosh@gmail.com

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1027 Bp., Horvát utca 19-23., [www.energyklub.hu](http://www.energyklub.hu)

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, [www.fingerprint.hu](http://www.fingerprint.hu)

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.



# TARTALOM

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Mycosynergy: Mycocard                                | 4  |
| Létünk középpontja – a szív                          | 6  |
| A négy évszak, avagy az élet körforgása: nyár        | 7  |
| Mindennapi alvásunk                                  | 8  |
| A férfiak érzékeny napjai                            | 10 |
| AUDIRON több problémára                              | 11 |
| Hogyan vált életünk részévé az ENERGY?               | 12 |
| Csodás „sárkányvér”                                  | 13 |
| Klubprogramok, klubinformációk                       | 14 |
| Tanácsadás a neten                                   | 15 |
| A meridiánok és az ENERGY: vese meridián             | 16 |
| Igazi fekete péntek                                  | 17 |
| A gyereknevelés nem gyerekjáték: határok             | 18 |
| Az energia és harmónia eszközei: harangok és csengők | 19 |
| Terápiás módszerek: kineziológiai tapaszt            | 20 |
| Meggy vagy cseresznye – szeretsz-e?                  | 22 |
| A fitoterápia szemszögéből: az energia tengere       | 24 |
| Fülfájásra csakis AUDIRON cseppet                    | 26 |
| Jeles vesszőkosbor, a halhatatlanság növénye         | 27 |





**Mycosynergy (4.)**

# Mycocard

A Tűz elem uralma alatt álló, forró, nyári napok jobban megterhelik a szív- és érrendszer működését. Éppen ebben az időszakban válik elérhetővé a Mycosynergy termékcsalád negyedik, MYCOCARD nevet viselő, új tagja. A szív legnagyobb problémája rendszerint a túl erős, vagy épp fordítva, a túlfűtött gyenge Tűz. A szív, a lélek otthonaként alapvető hatással van az ember lelki és mentális állapotára, táplálnia kell a szellemet, és megfelelő keretek között kell tartania a Tűz erejét, azaz a temperamentumunkat. A szív a vér segítségével táplálja a szellemet. Ezek azok a területek, ahol a MYCOCARD megfizethetetlen segítséget nyújt.

## A MYCOCARD HATÁSAI ÉS INDIKÁCIÓI

A MYCOCARD elsősorban a szív azon funkcióját erősíti, amely a HKO szerint a vérképzés utolsó mozzanatáért felelős. A lép-hasnyálmirigy először kiválogatja a táplálékból azokat a tápanyagokat, amelyeket elküld a tüdőbe. Ott ezek összekeverednek a csível és a tüdő által belélegzett levegő energiájával, így jön létre a csível dúsított tápanyagok keveréke. Az elegy továbbvándorol a szívbe, ahol a vért gazdagítva létrejön az ún. „csí vér”. Ez a terminus árulkodik arról, hogy a vér mozog, ami nemcsak azt jelenti, hogy a szív pumpálja, hanem azt is, hogy maga a vér is képes önállóan mozogni. A HKO szerint pedig csak ez az a vér, amely csiből és tápanyagokból (a táplálékból származó esszenciákból) tevődik össze.

Ha ebben a mechanizmusban zavar támad, problémák üthetik fel a fejüket: trombózis, embólia, vérrögök, stb. Mert a vérben ebben az esetben nincs elég mozgás. Elégtelessé válik a szervezet vérellátása, nem jut elegendő vér az ujjak hegyébe, mert kevés a csí (illetve blokkolódások alakulnak ki, ha a máj nem teszi átjárhatóvá a terepet). A vér ilyenkor általában „szegény”, azaz nincs benne elég tápanyag. Ez pedig további gondokat okoz: a fiatalok

például úgy érzik, mintha Alzheimer-kórban szenvednének, holott a tüneteiket a vérszegénység okozza. Rendkívül kimerültek, lép-hasnyálmirigyük nem képes annyi vért termelni, amennyire szükségük van. Tehát esetükben a vér pótlása jelenti a megoldást.

A MYCOCARD serkenti a vérképzést és a vérkeringést, azáltal, hogy megerősíti a szív csíjét, és mozgásba lendíti a vért. Mindez a lelkiállapotról is hatással van. A KOROLEN és a MYCOCARD közti különbség abban áll, hogy a KOROLEN pótolja a szív csíjét és szabályozza a Tűzét, míg a MYCOCARD a szív vérének termelődését serkenti, és javítja annak minőségét.

## A MYCOCARD ÖSSZETÉTELE

### Gombák

» Pecsétviaszgomba vagy reishi (*Ganoderma lucidum*)

A reishi gomba jellege kiegyensúlyozott, íze édes, és a szív, a tüdő, valamint a máj felé fordul (tropizmus). Táplálja a vért és a szívet. Pótolja a csít, nyugtatja a lelket. Támogatja az immunrendszer működését.





Jótékonyan hat a szív vérének gyengülése okozta álmatlanságra – amikor az ember csak nagy nehezen tud elaludni, és ha végre el is alszik, minden apró neszre felébred.

Enyhíti a pszichés túlterheltségből eredő étvágytalanságot. (Kétfajta ember létezik: az, aki nem kívánja az ételt, mint például a vizsgák előtt hányó diák, illetve az, aki csokoládéval nyugtatja magát.)

A pecsétviaszgomba segítséget nyújt nyugtalanságban, asztmában, köhögésben, legyengült lép- és gyomorműködésben. Daganatellenes, immunstimuláló, allergiaellenes és vágyszerkentő hatásai is vannak. Hatékony segítséget nyújt lelki eredetű potenciazavarokban, amelyekben pszichikai síkon a szív játssza a legfontosabb szerepet. Felveszi a harcot a fáradtsággal, a neurózissal és a gyulladásokkal. Segít a szervezetnek elviselni a kemoterápia hatásait. (Legalább egy, ilyen jellegű gomba az ENERGY minden mikotermékében képviselteti magát, mivel a MYCOSYNERGY készítményeket onkológiai pácienseknek is ajánljuk, viszont nem célunk szembemenni a nyugati orvoslással, hanem minden esetben támogatni szeretnénk a kezeléseket, hogy azok még hatékonyabbak legyenek, ezért készítményeinkkel szeretnénk felerősíteni a gyógykezelések hatásait, egyben növelni az elviselhetőségüket.)

A pecsétviaszgomba mindezek mellett csökkenti a koleszterinszintet, gyengíti a vírusokat és a baktériumokat, valamint serkent az agyműködést.

» Lepketapló (*Trametes versicolor*)

A lepketapló gomba jellege enyhén meleg, íze édes, és a lép, valamint a szív felé fordul (tropizmus). Táplálja a szellemet, hűsíti a forróságot, megerősíti a vese és a máj jinjét, táplálja a lépet, eltávolítja a nedvességet, feloldja a váladékokat.

Gyakran használatos krónikus fáradtság és kimerültség kezelésére, jótékonyan hat a látásra. Tápláló és kiegészítő hatásaival (még a jin esszenciák terén is) hozzájárul a fülzúgás (*tinnitus*) enyhítéséhez.

Bizonyítottan jótékony hatású bármilyen daganatos betegség kezelésében, mivel képes megerősíteni a test valamennyi belső szervét. Segít megerősíteni a daganatellenes terápiák által legyen-

gített immunrendszert. A MYCOCARD használata tehát onkológiai kezelések után pszichológiai szempontból, a szervezet erejének megújítása véget, és a terápia nem kívánt hatásainak enyhítése céljából is ajánlott.

Segítséget nyújt továbbá fáradtság, cukorbetegség és *sclerosis multiplex* esetén is (a kínai orvoslás szerint ezen problémák eredete a csí és a vér legyengülésére vezethető vissza).

#### Gyógynövények

» Vízi peszérce (*Lycopus europaeus*)

Mivel a reishi és a lepketapló gomba is erősíti a szív jangját, olyan gyógynövényt kerestünk, amely harmonizálja a Tűz elemet a szívben. Azért, hogy az általunk megalkotott készítmény ne okozzon például heves szívdobogást. Hosszas keresgélés után végül a vízi peszérce mellett döntöttünk.

Ez a gyógynövény kiegyensúlyozza a túlzott jangot a szervezetben. A peszérce elsősorban idegeskedést, nyugtalanságot, szárazságot – azaz Tűzet előidéző pajzsmirigytúltengés esetén használatos. Antibiotikus hatásaival felveszi a harcot még a *Proteus vulgaris*-szal is, amely az egyik legellenállóbb és a szervezetből legnehezebben eltávolítható baktérium.

#### A MYCOCARD ÉS AZ ENERGY EGYÉB KÉSZÍTMÉNYEI

» A MYCOCARD kiválóan kombinálható a KOROLEN-nel. Ez a páros nem csak a szív csíjét, de vérét is megerősíti. A MYCOCARD és a KOROLEN együttes használatával támogatást nyújthatunk a szív valamennyi funkciójának. A két készítmény kombinált alkalmazása érdekes lehet a szívinfarktusból felgyógyult vagy alsó végtagi ischémiában szenvedő betegek számára. A MYCOCARD-ot használhatjuk a STIMARAL-lal együtt is a vérképzés támogatásáért.

» Változókorú nők esetében a MYCOCARD és a GYNEX együttes használata javallott a kiegyensúlyozott, nyugodt lelkiállapot eléréséért.

» A MYCOCARD remekül alkalmazható a RENOL-lal együtt például autizmus, Alzheimer-kór vagy időskori demencia esetén.

#### TUDJA-E?

### A MYCOCARD ALKALMAZÁSI TERÜLETEI

- » szív- és érrendszeri megbetegedések (például infarktus, agyvérzés, alsó végtagi ischémia utáni állapotok),
- » elégtelen vérrellátás, érelmeszesedés, trombózis, embólia utáni állapotok, vérrögök, hideg végtagok,
- » az agy megbetegedései, például Alzheimer-kór, demencia, autizmus,
- » lelki kimerültség, fáradtság, passzivitás, a változókorral összefüggő pszichés problémák.

» Feltételezéseink szerint a MYCOCARD kifejezetten hatékony lehet a REGALEN-nel. Ez utóbbi átjárhatóvá teszi a szervezetet, míg a mikokészítmény táplálja a testet, így, reményeink szerint, közös erővel megtisztítják a meszes vénákat – de ezt majd a gyakorlat fogja megmutatni.

Példaként említsük meg egy páciens esetét, akinek eltömődtek az erei a lábában, ezért már 100 méternyi sétálás után meg kell pihennie. Esetében három hónapig alkalmaztuk a MYCOCARD-ot a REGALEN-nel, majd a következő három hónapra a REGALEN-t felváltottuk KOROLEN-re.

» A MYCOCARD további nagy előnye, hogy nem tartalmaz „tiltott” gyógynövényeket, így antidepresszánsokkal és antipszichotikumokkal egy időben is alkalmazható. A pszichiátriai kezelés alatt álló betegeknél sokszor jelent problémát a fáradtság és a passzivitás. Mivel a MYCOCARD táplálja a szellemet, képes oly mértékben támogatni az agyműködést, hogy ezek a tünetek enyhülnek.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

**A MYCOCARD a nyár folyamán elérhető lesz az ENERGY klubokban!**

# Létünk középpontja – a szív

Van egy saját, beépített hazugságvizsgálóm. Tökéletes pontossággal tudatja velem, hogy tulajdonképpen hogyan is érzékelem mindazt, ami körülöttem zajlik. Ha a szívem elkezd hevesebben verni, tudom, hogy valami nincs rendben.



## A CSÁSZÁR

Amennyiben a test szervei között valóban létezik egyfajta hierarchia, akkor a fizikai létünk vezére egyértelműen a szív. A szív a császár, amelynek első minisztere a tüdő. Ők ketten döntenek élet és halál fölött. Elsősegélynyújtás esetén is legelőször ennek a két szervnek a működését kell ellenőrizni. A szív-masszázzsal történő újraélesztést már az általános iskolákban tanítani kellene, mert ez a tudás életet menthet.

A Bee Gees együttes „Stayin’ Alive” (életben maradni – a szerk.) című dalának refrénje megfelelő tempót diktál a szív-masszázzshoz, de nyugodtan segítségül hívhatnak más, ritmusos dallamot is, csak ne habozzanak elvégezni, mert ha a szív dobog, az élet se száll el.

## MAGAS VÉRNYOMÁS

Szívünk biológiai szempontból tulajdonképpen nem tesz semmi rendkívülit, csak fáradhatatlanul, ritmikusan összehúzza a pitvarok és kamrák falait, aminek köszönhetően folyamatosan keringeti a vért az erekben. Az erek láncolata egy rendkívül kifinomult (artériákból és vénákból álló) „csőrendszer”, amely eljuttatja a vért a test minden pontjára. Odafelé oxigént és tápanyagokat visz a szöveteknek, visszafelé pedig elszállítja belőlük a salakanyagokat.

Az emberi testben található összes ér olyan hosszú, hogy kétszer is körbeutazhatnánk velük az egész bolygót – ha ugyanis az ereinket szépen egymás után lefektetnénk egy sík felületre, 96 000 km hosszú „érzsínort” kapnánk. Magának a szívnek a táplálásáról csupán kettő, mindössze pár centiméter hosszú koszorúér gondoskodik. A szív problémamentes működését tekintve nagyon fontos, hogy az érhálózat ereinek fala rugalmas legyen, az érfalak ellenálló képessége ugyanis jelentős hatással van a vérnyomásra.

A magas vérnyomás napjainkban sokakat érint, és mivel néha észrevehetetlen, sokan nem is sejtik, hogy esetükben is fennáll. A magas vérnyomás (140/90 Hgmm felett) azonban jelentős mértékben növeli az infarktusz, az agyvérzés, a demencia, a látásromlás, a vesezavarok és a merevedési zavarok kockázatát. Ha a vérnyomás hirtelen emelkedik 230/130 Hgmm fölé, azaz ún. hipertóniás krízis áll be, életünk veszélybe kerülhet. A hirtelen szívleállás veszélye 12:00 órakor a legnagyobb, amikor a szív a legaktívabb.

Tudom, hogy mindezt nem kell megolvasni, és elképzelhető, hogy vérnyomásuk pusztán ezen sorok láttán is emelkedni kezd. A stressz ugyanis az érfalak összehúzásának mestere, és ha az ereink összehúzódnak, vérnyomásunk is emelkedni kezd. A magas vérnyomást az esetek túlnyomó többségében saját magunk idézzük elő, ami jó hír, hiszen, ha elő tudjuk idézni, akkor az azt jelenti, hogy meg is tudjuk szüntetni.

## DÉDELGESSÜK A SZÍVÜNKET

Annyi minden van, amit a szívünkért tehetünk. Leszokhatunk a só túlzott használatáról, a dohányzásról, eljárhatunk rendszeresen sétálni, egészségesen étkezhethetünk, eleget aludhatunk, és megtanulhatjuk leküzdeni a stresszt. Milyen egyszerű és logikus, igaz?

Szívünk meghálálja a gondoskodást. A leterhelt szív nem képes átélni az örömet, inkább a szomorúság felé hajlik. Ha szívünk biológiailag jobban érzi magát, azt hamarosan lelki síkon is megérezzük.

Hogyan segíthetjük a szívünk működését az ENERGY készítményeivel?

» Ebben a tekintetben a KOROLEN és a CELITIN párosa a világraszóló No.1. A két termék használata elsősorban nyáron ajánlott, mert a nyári meleg

az egészséges szívet is megterheli, hát még a legyengítettet, amelynek meg kell küzdenie a stresszel, a túlsúllyal vagy a rengeteg alkohollal és koffeinnel.

- » A szív következő kiváló segítőtársa a FLAVOCEL. A C-vitamin növeli az érfalak rugalmasságát, feloldja a vérrögöket, ezáltal jelentősen csökkenti a trombózis kockázatát. A FLAVOCEL a dohányosoknak kiemelten ajánlott. Minden elszívott cigaretta ugyanis 25 mg-nyi C-vitamint von el a szervezettől, ami legjobb esetben is legalább a harmada annak, a mennyiségnek, amelyre a testünknek naponta szüksége van a megfelelő működéshez.
- » A szívszövetek sérüléseit is helyreállítani képes, fantasztikus készítmény az ORGANIC SACHA INCHI. Ez az értékes telítetlen zsírsavakat és nagy mennyiségű E-vitamint tartalmazó növényi olaj hatékonyan támogatja a szívműködés megfelelő működését.

## MEGTARTANI, ELENEDNI

Az egészséges ember szívének aktivitása hűen tükrözi, mennyire képes együtt úszni az élet áradatával. Mennyire képes elfogadni, amit az élet tartogat számára, illetve mennyire képes azt önmagán áteresztetni, anélkül, hogy bármit megtartana belőle. Az adok-kapok folyamatnak kiegyensúlyozottnak kell lennie.

A kínai orvoslás szerint a szív a lélek és a szellem otthona. Nem véletlenül mutatgatunk mellkasunk bal oldalára, amikor azt hangsúlyozzuk: „én”. Szívünk a világunk középpontja, a tudatunk központja és a lelkünk otthona. Törődjünk hát vele, és generáljuk a szeretetet, mert csodák csak akkor történnek, ha a szív megnyílik.

TEREZA VIKTOROVÁ



# A négy évszak, avagy az élet körforgása

## Nyár

Jókedvvel, energiával és örömmel teli időszak köszönt most ránk. Nyáron, amikor csak lehet, a szabadban tartózkodunk. Ezek a hónapok kifejezetten arra invitálnak minket, hogy mozogjunk, játszunk, akár a gyerekek, fürdjünk, élvezzük a meleget, és a barátainkkal töltött időt. Rengeteg energia vesz minket ilyenkor körül! Minden növekszik, burjánzik, a természet úgy illatozik, mint soha, esténként alig van kedvünk nyugovóra térni.

### AZ ÉLET APRÓ ÖRÖMEI

A harmonikus nyári lét egyet jelent a bőség élvezetével, és az energiakészletek feltöltésével, hogy felkészülten várhassuk az őszi időszakot. Hiszen annyi jó dolog vesz minket körül! Lehajolhatunk egy kis eperért, áfonyáért, leszedhetjük a kertben a ropogós salátát vagy az uborkát – összefut az ember szájában a nyál. Betakarítjuk a tavaszi munkánk első terméseit, a természet megjutalmaz minket.

Lépten-nyomon a növekedés és a burjánzás csodájába ütközünk. Ebben az áldott időszakban végre degeszre ehetjük magunkat friss zöldséggel és gyümölccsel, hideg italokat is fogyaszthatunk, és időnként még egy fagyaltot is elnyalogathatunk.

Ne feledkezzünk meg azonban a pihenésről sem! Heveredjünk le a fűgőgyba, gyönyörködjünk a csillagokban vagy csak hallgassuk meg a békák koncertjét a tóparton. Mindezt olvasvalaki társaságában, akit szeretünk.

Ezekben a kis dolgokban rejlik a legnagyobb erő. Olyan apróságok ezek,

amelyek életre keltik a sztereotípiákat, és elvezetnek minket a bennünk lakozó mély, gyógyító erőhöz. Ezek, az időnként romantikusnak, butácskának tűnő tevékenységek adják meg az élet sava-borsát, és főleg a nők számára nélkülözhetetlenek, mert összekötik őket zabolátlan erejükkel.

### A NYÁR ENERGIÁJA

A nyár energiája mindenhol ott van, nekünk csak be kell gyűjtenünk. Ez azonban azok számára, akik nem engedik meg maguknak az élet élvezetét, nem tudnak lazán, spontánul élni, nem tudnak lazítani, igen nehéz feladat. A legjobb az egészben, hogy a nyarat munka mellett is lehet élvezni. Ne gürölgjünk, élvezzük az életet! Csak úgy. Megpróbáljuk?

Hatalmas segítséget nyújthat nekünk ebben a KOROLEN. Ez a készítmény segít rátalálnunk az örömekre, megerősíti a szív energiáját és óvja az ereket. Egyrészt lehetővé teszi, hogy közelebbi kapcsolatba kerüljünk a nyár energiával, másrésztől megvéd minket, ha azok túlföntül féktelenek lennének.

A hőség sokszor okoz gondot azoknak, akiknek gyenge a szívük – számukra a KOROLEN használata mellett a DRAGS IMUN alkalmazása is javasolt, mivel a „sárkány” többek között képes féken tartani a jang energiákat. Ebben az esetben épp ez a lényeg. Hogy pontosan annyi energiát fogadjunk be, amennyire szükségünk van ahhoz, hogy átmelegítsük a csontjainkat és megerősítsük jangunkat, de ne engedjük, hogy túl sok energia áromoljon belénk. Ha ez mégis bekövetkezne, a DRAGS IMUN segíthet, emellett pedig az ARTRIN-nal is hűsíthetjük napégette bőrünket.

Igen hasznos még a RUTICELIT. Fantasztikusan hat a rozscea bőrre, amely pont a nyári hónapokban hajlamos a csúnyább arcát mutatni. Nagy szolgálatot tehet a visszerekben szenvedőknek is, mivel a krém csillapítja a visszeres tüneteket.

Mindenkinek csodálatos nyarat, rengeteg felejthetetlen élményt és örömet kívánok a nyári hónapokra.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

# Mindennapi alvásunk

Az alvás a leghatékonyabb orvosság, ráadásul ingyen van. A legtöbben azonban nem is sejtik, hogy az elegendő mennyiségű alvás nélkülözhetetlen testi és szellemi egészségünk megőrzéséhez.

Ha ez mindenki számára világos lenne, ma nem kellene vállvetve küzdenünk ezzel a veszélyes, alattomos járvánnyal, amely óriási hatással van a mindennapjainkra, a döntéseinkre, a tanulási képességeinkre, a közúti közlekedés biztonságára, és végül, de nem utolsó sorban arra, hogy milyen sokáig élünk. És én ezalatt most az alváshiány hatalmas világjárványára gondolok.

## DRÁMAI HATÁSOK

Az alváshiány okozta problémák vizsgálatával egy egész hónapot töltöttem, ezért amit ebben a cikkben olvashatnak, az nem az én véleményem, hanem tudományos kutatásokkal alátámasztott tény. Mindezt csak arra az esetre tartottam fontosnak közölni, ha már rögtön az első állítás láttán felhúznák a szemöldöküket, miszerint egy felnőtt embernek napi 7-9 óra alvásra van szüksége.

Ez kivétel nélkül mindenkre igaz, mivel az alvás természetes hossza a circadián ritmustól függ, amely a Föld nevű bolygón a nappalok és éjszakák váltakozásához igazodó, evolúciós alkalmazkodásként alakult ki. Ha egy másik bolygón élnénk, valószínűleg a circadián ritmusunk, és ezáltal az alvásigényünk is más lenne. Ám még az én közvetlen környezetemben is vannak olyanok, akik különleges csodalénynek tartják magukat, és határozottan állítják, hogy nekik napi 5-6 óra alvás is elegendő. Ahogy akarjátok, kedves csodalények, de tudnotok kell, hogy ezzel lerövidítitek az életeteket...

Ezt az állítást gyönyörűen alátámasztja annak példája, hogy amikor a téli időszámításról áttérünk a nyárra, és mindössze egy órával kevesebbet alszunk, statisztikailag bizonyítottan 21%-kal nő a szívrohamok előfordulási aránya. A napi alvás 6 órára vagy annál rövidebb időre való csökkentése növeli továbbá az agyvérzés, a szívbetegségek és a daganatos betegségek kialakulásának

kockázatát, drámai módon gyengíti az immunrendszert, felgyorsítja az időskori demencia, valamint az Alzheimer-kór tüneteinek megjelenését, súlyosbítja a depressziót és a szorongást, felgyorsítja az öregedést. Mindez lerövidíti az életet, ráadásul rontja az életminőséget.

## A MEGÁLMODOTT MEGOLDÁS

Az alváshiány az emlékezőképességünkre is hatással van, azaz nagymértékben befolyásolja a tanulási képességeinket. Egy kialvatlan gyermek akár 40%-kal rosszabb eredményeket produkálhat az iskolában azokkal a társaival szemben, akik rendszeresen kialusszák magukat. Hozzá kell tennem, hogy a gyerekeknek magasabb az alvásigényük (kb. 10 óra), méghozzá egészen 25 éves korukig, ugyanis az agy addig folyamatosan fejlődik. Nem csoda tehát, hogy a gyermekek és a serdülők között is egyre gyakoribbak a pszichés problémák, a figyelemzavar és az öngyilkosságra való hajlam, hiszen a legtöbb gyerek (a szüleikhez hasonlóan) szintén nem alszik annyit, amennyi szükséges lenne ahhoz, hogy az agyuk kitisztuljon és regenerálódjon.

Agyunknak azonban van egy kevésbé értékelt szuperképessége: alvás közben képes még a legbonyolultabbnak tűnő feladatokra is megoldást találni. Ennek

egyik legismertebb példája az a séma, amely a kémiai elemeket logikai sorrendbe rendezi, és amelyet az elemek *Mengyelejev-féle* periódusos rendszereként ismerünk. Mengyelejev évekig törte a fejét, és próbált rájönni, hogyan tehetne a kémiai elemek között logikus rendet. A megoldásra egy átaludt éjszaka után jött rá, amikor alvás közben valami „bekattant” az agyában, és ő reggel úgy ébredt, hogy mindent tisztán látott maga előtt.

Agyunk valóban egy zseniális „eszköz”, amely észreveszi a napközben befogadott információk közti összefüggéseket (és higgyék el, ezekből az információkból jóval több van, mint gondolnák). Az alvás tehát elengedhetetlen a tapasztalatok feldolgozásához, a kreativitásunk kiteljesedéséhez, és ahhoz, hogy az információk átkerülhessenek





a rövidtávú memóriából a hosszútávú memóriába.

Ezért is áldom a szabadúszó életet, mert akkor kelek fel, amikor akarok. Szív-ből kívánom minden alkalmazottnak, iskolaköteles diáknak, illetve mindazoknak, akiknek hatalmukban áll eldönteni, hogy mennyit alszanak, hogy felfogják azt a tényt, miszerint egy eleget alvó, kipihent felnőtt és gyerek is sokkal jobb teljesítményt képes nyújtani az életben, mint az, aki kénytelen az óracsőrgésre ébredni.

## AZ EMBER EGYIK LEGNAGYOBB ELLENSÉGE

Most tegyük félre azoknak az esetét, akik önszántukból ítélik magukat alvász-deprivációra (a kifejezés valamitől való megfosztottságot jelent – *a szerk.*), és foglalkozunk inkább azokkal, akik szívesen aludnának, de nem tudnak.

Ha valaki képtelen elaludni vagy nyugodtan végigaludni az éjszakát, annak általában a magas kortizolszint az oka. A kortizol egy a mellékvese által termelt hormon, amely stresszhelyzetekben termelődik. Krónikus stressz esetén pedig a kortizol folyamatosan kering a szerveze-

tünkben. Sajnos ez egy jellegzetes ördögi kör. Minél kevesebbet alszunk, annál érzékenyebben reagálunk a minket érő ingerekre, amelyeket veszélyesnek ítélünk meg, szervezetünk ezért még több kortizolt termel. Tudom, hogy frusztráló, de továbbra is igaz az az állítás, hogy a stressz leghatékonyabb ellenszere a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás.

Nem csoda, hogy annyi kétségbeesett ember nyúl altatók után, hogy végre kikerüljön ebből az ördögi körből. A szomorú azonban az, hogy a gyógyszerekkel pontosan az ellenkező hatást váltják ki. Az orvosságok ugyanis nemcsak rontják az alvás minőségét, de függőséget is okoznak.

## TERMÉSZETES ALTATÓK

Van egy jó hírem azok számára, akik szeretnék ezt az ördögi kört megszakítani. Létezik ugyanis egy természetes megoldás. A CELITIN segít serkenteni az agy vérrellátását, és hozzájárul az alvás REM (*rapid eye movement*, azaz gyors szemmozgás – *a szerk.*) fázisának, azaz annak a periódusnak az elmélyítéséhez, amikor álmodunk.

A KOROLEN megkönnyíti az elalvást, mert harmonizálja az agyműködést, és helyreállítja a szellemi és lelki egyensúlyt. Lefekvés előtt egy csepp KOROLEN és egy kapszula CELITIN jelentősen javítja az alvás minőségét.

A következő kiváló alvásjavító készítmény a GYNEX, amely édesgyökér tartalmával segít helyreállítani a mentális egészséget, miközben nyugtató hatású, és harmonizálja a hormonrendszert (kortizol). Ezt a készítményt azonban napközben is szedni kell, ideális esetben napi 3x7 csepp adagban.

A stressz csökkentésében és az elalvás megkönnyítésében a RELAXIN is a segítségünkre lehet.

Minél jobban alszunk éjszaka, annál virgoncabbak leszünk nappal, hiszen jing-jang teremtmények vagyunk, és az aktív tevékenységek, valamint a mély pihenés közötti lüktetés segítségével tudunk leginkább kiegyensúlyozottak maradni. Ezért a saját érdekükben fel kellene hagyniuk az éjszakázással, hacsak nem a sírban szeretnék igazán kialudni magukat...

TEREZA VIKTOROVÁ





# A férfiak érzékeny napjai

Tudományosan bizonyított, hogy a nők menstruációs ciklusához hasonlóan a férfiaknak is van rendszeresen ismétlődő hormonális ciklusuk. Ez természetesen nem a menstruációval áll kapcsolatban, de bizonyos analógia felfedezhető köztük, mivel a férfi ciklus is a nemi hormonok, elsősorban a tesztoszteron szintingadozásával függ össze.

## PIROSBETŰS NAPOK

A férfiak hormonális ciklusát rendszerint hangulatváltozások kísérik, amelyek a kor előrehaladtával egyre fokozottabbak lehetnek, sőt olyankor már szexuális diszfunkciók és egyéb egészségügyi problémák is társulhatnak hozzá. Ám az egészséges életmód, valamint az ENERGY természetes készítményeinek segítségével a problémák kialakulása megelőzhető, illetve a tünetek jelentős mértékben enyhíthetők.

A prosztatában termelődő, legfontosabb férfi nemi hormon, a tesztoszteron felel a férfi nemi jegyek kialakulásáért, a férfi test- és arcszörzet megjelenéséért, a szexualitásért, a libidóért, a hang mélységéért, az izomtömeg növekedéséért, egyúttal támogatja a vérképzést, kiegyensúlyozza a kedélyállapotot, javítja a memóriát és a koncentrációt. Nélkülözhetetlen a jó életminőség, és további létfontosságú testi funkciók megőrzésében.

Az elmúlt évek tudományos kutatásai kimutatták, hogy a tesztoszteronszint viszonylag szabályos ciklusokban ingadozik, rövid és hosszú távon egyaránt. Ennek külső jelei a női menstruációs cikluséhoz hasonlóak. Éppen ezért a férfiaknak is megvannak a maguk „pirosbetűs napjai”, amikor ingerlékenyebbek,

idegesebbek, gyorsan változik a hangulatuk, és ilyenkor érdemesebb nem „piszkálni” őket, és inkább egyszerűen kitérni az útjukból.

## FUNKCIÓZAVAROK

Ahogy a férfiak idősödnek, fokozatosan, ám tartósan csökken a tesztoszteronszintjük, aminek megvannak a maga tünetei és következményei. Ezek már nem csak hangulatingadozásban, hanem szexuális funkciózavarban, csökkent libidóban, potenciazavarban, a hímivarsejtek termelődésének csökkenésében, valamint nemzőképesség elvesztésében is megnyilvánulnak. A tartós tesztoszteronhiány egy idő után az izomtömeg és a testszörzet elvesztéséhez, bőrtrófiához (időskorban tapasztalható, ún. bőrsorvadás, amit az elvékonyodott, ráncos bőr jellemez – a szerk.) vezet, emellett elkezd nagyobb mértékben lerakódni a zsír a testben (főleg a hasüregben), nő a csontritkulás és a vérszegénység kockázata.

A nagyfokú ingerlékenység és a változó kedélyállapot mellett megjelennek a depresszív állapotok (akár krónikus depresszió is kialakulhat), aminek következtében a páciens zárkózottá válik, és megszakítja társas kapcsolatait. Egy idő

után rosszabbodik a memória, fokozódik a mentális retardáció és csökken a testi, valamint a szellemi teljesítőképesség. Mindehhez olyan betegségek is társulhatnak, mint a cukorbetegség, a magas vérnyomás, valamint a különböző szív- és érrendszeri problémák.

## KIVÁLTÓ OKOK

A problémának természetesen nem csak egy kiváltó tényezője lehet. A genetikai hajlamon kívül, amely egyéni szinten eltérő, sok múlik a megfelelő életmódon, főleg a káros szokásoktól mentes életvitelen, a kiegyensúlyozott táplálkozáson és a kellő mennyiségű testmozgáson. Az egészséges életmód szabályainak betartása mellett az ENERGY természetes készítményei is segíthetnek a férfiaknak megbirkózni a kellemetlen hangulatingadozással, valamint a hormonális egyensúlyzavar okozta tünetekkel.



## SEGÍTSÉGET NYÚJTÓ KÉSZÍTMÉNYEK

A gyógynövény alapú készítmények közül talán a STIMARAL képes a leginkább mérsékelni a hangulatváltozásokat. Hozzájárul a szomorúság, valamint a depresszió tüneteinek enyhítéséhez, aminek köszönhetően javítja a kedélyállapotot. Képes csillapítani az izgatottság, a düh és az agresszió megnyilvánulásait. Mindemellett gyengéden stimulálja a szervezetet, és a kávéhoz hasonlóan élénkít, ám nem okoz erőteljes szívdobogást, belső remegést, illetve nem ingerli az érzékeny gyomrot. Ráadásul nem okoz függőséget sem, ami a koffeintartalmú italokról nem mondható el. Segít a szervezetnek leküzdeni a stresszhelyzeteket, javítja a memóriát, erősíti a figyelmet és fokozza a koncentrációt. Potenciazavarokban is kiválóan használható, különösen ha azok lelki eredetűek.

Az alap Pentagram® koncentrátumok közül a szív- és érrendszert, valamint az idegrendszert harmonizáló KOROLEN a legjobb választás. Hatékonyan méregteleníti az egész szervezetet, és javítja

a létfontosságú szervek, azon belül is főleg a szív és az agy vérellátását.

Az életerő fokozásában, a memória megerősítésében, a kedélyállapot javításában és a teljesítőképesség növelésében a CELITIN, továbbá a REVITAE kapszulás készítmények is a segítségünkre lehetnek. Természetes eredetű összetevőket tartalmaznak, amelyek jótékonyan hatnak a lelki és szellemi folyamatokra, a keringésre, a központi idegrendszerre. A CELITIN segít helyreállítani a zsír-, valamint a koleszterin-anyagcserét, ami által csökkenti az érelmeszesedés kialakulásának kockázatát. A REVITAE harmonizálja a hormonrendszert, javítja a kedélyállapotot, elősegíti a minőségi alvást, jótékonyan hat az anyagcserére, és hozzájárul a szövetek regenerálódásához.

Előnyös lehet továbbá a FYTOMINERAL, az ásványi anyagok optimális mértékben felszívódó, koloid oldata. Az ásványi anyagok nélkülözhetetlenek a szervezetben zajló biokémiai folyamatokhoz, az enzimek termeléséhez, a hormonok szabályozásához

és a test méregtelenítéséhez. Testünk némelyiket a szövetek, az izomtömeg, a csontok vagy akár a haj regenerálásához, másokat a hímivarsejtek megfelelő termelődéséhez (pl. cink) vagy az inzulin felhasználásához (pl. króm) hasznosítja.

A hormonszint kiegyensúlyozásában az ENERGY teái is segítséget jelenthetnek – közülük is a leghatékonyabb a TRIBULUS TERRESTRIS, amely fitoszterol tartalmának köszönhetően serkenti a szervezetben a tesztoszteron termelését. Rajta kívül a SMILAX OFFICINALIS használata is ajánlott. Egyébként a TRIBULUS TERRESTRIS nemcsak tea, hanem kényelmesen alkalmazható cseppek formájában (TRIBULUS TERRESTRIS FORTE) is elérhető.

A szervezet regenerálódását, valamint az energiakészletek feltöltését érdemes mindezekon kívül a zöld élelmiszerek használatával is támogatni. Az ORGANIC BARLEY JUICE porral vagy az egyedülálló antioxidáns-forrással, az ACAI PURE porral.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

## AUDIRON több problémára

Az AUDIRON-nal kiválóak a tapasztalataim. Nemcsak, hogy azonnal elmulaszt bármilyen eredetű fülfájást (elegendő kétszer egy csepp AUDIRON, és a fül azonnal megnyugszik), de hatékony segítséget nyújt különböző bőrkinövés és bőrgyulladások kezelésében is.

A sípcsontomon régóta éktelenkedett egy apró bőrkinövés, amit elég volt néhányszor bekennem az AUDIRON-nal, és a problémám szinte azonnal megszűnt.

Amikor érzékenyebbé vált az alsó szemhéjam, valószínűleg egy árpa igyekezett kijönni rajta, elég volt egyszer bekennem az AUDIRON-nal, és a megkönnyebbülés nem váratott sokáig magára. A biztonság kedvéért azért még kétszer bekentem vele a szemem, de utána már nem volt rá szükség. A szemhéjam nem

gyulladt be. Kimondhatatlanul örülök, hogy ez a segítő társ velem van. Köszönöm az ENERGY-nek, és a készítményt mindenkinek ajánlom!

MARIE ŠIROVÁ  
Jiříkovec





## Hogyan vált életünk részévé az ENERGY?

Az ENERGY készítményeivel 2018-ban találkoztam először. Akkoriban testileg és lelkileg sem éreztem túl jól magam. Testem és lelkem is elkezdte behajtani a korábbi évek tartozását, és mindezt ráadásul pont a 40. születésnapom táján csúcspontba ért. Hihetetlen fáradtság lett úrrá rajtam, még a mosdóba is csak nagy erőfeszítés árán tudtam kimenni. A munkára, főzésre, takarításra, a gyerekekkel való tanulásra vagy arra, hogy kitegyem a lábam a házból, gondolni sem tudtam. Egyszerűen nem volt hozzá erőm. A háziorvos megvizsgált, elküldött vérvételre, ám utána a telefonban csak annyit közölt velem, hogy szerinte makkegészséges vagyok.

### VISSZATÉRT AZ ERŐM

Tudtam, hogy léteznie kell megoldásnak. A sors egy ENERGY terapeuta hölgyet sodort az utamba, aki a KING KONG-ot javasolta, kis adagokban, naponta háromszor és hosszú távon. Szép lassan kezdett visszatérni az erőm, már sétálni is ki tudtam menni, és nem féltem közben attól, hogy nem lesz erőm hazamenni. Ma már tudom, hogy ennél jobb tanácsot nem is kaphattam volna, mert gyerekkorom

óta gyenge a veseműködésem, nagyon sovány vagyok, és a KING KONG előtt igazi csodával ért fel, ha sikerült felszednem néhány kilót. A rendszertelenül jelentkező esti pánikrohamokról, főleg a téli hónapokban, még nem is beszéltem. A KING KONG-gal testemet és lelkemet is elindítottam a megtisztulás útján.

Utána jött a felejthetetlen ARTRIN, majd a VITAMARIN, a RENOL, a FYTOMINERAL, a SKELETIN és a VITAFLOMIN.

Ezeket a termékeket már a férjem is elkezdte használni, amikor az ortopéd orvosa közölte vele, hogy előrehaladott porckopása van, és a műtét elkerülhetetlen. Férjem három hónapig szedte egymással váltogatva a RENOL-t és a TRIBULUS-t, illetve a SKELETIN-t és a VITAMARIN-t vagy a FYTOMINERAL-t. Térdfájása azóta teljesen elmúlt, és már a lábujjízületei sem fájnak (erős, rohamszerű ízületi fájdalmak voltak). Csak a megfelelő gondoskodásra és ásványi anyagokra volt szüksége.

### KORONAVÍRUS-JÁRVÁNY

Ezután jött a Covid. Valószínűleg az elsők között eshettünk át a fertőzésen Csehországban, már 2020 februárjában, amikor a lányunk hazatért a Drezdában tartott

jégtáncversenyről. Ott már akkoriban tesztelték az embereket. Az egyik olasz jégtáncosnő rosszul lett a versenyen, és a szervezők azonnal letesztelték. Az eredmény pozitív lett, így a csapatának el kellett hagynia Németországot. Lányunk azonban mindig közvetlenül az olasz versenyző után lépett a jégre, és hazahozott magával nekünk egy kis ajándékot. Na, és az jól elbánt velünk.

Még a VIRONAL-t sem volt időm beszerezni, a betegség azonnal ledöntött a lábamról. Volt otthon egy kis szárított martilapum, útifüvem, fekete bodzám, illetve grépfrútmagcseppjeim. Ők segítettek megszabadulni az elviselhetetlen köhögéstől, miközben viszonylag normális értékeken tartották a testhőmérsékletünket. Miután átestünk a betegségen, én továbbra is nyomást éreztem a mellkasomon, és végtelenül fáradt voltam. Lányunk könnyebben leküzdötte a kórt, bár őt tovább kínozták a fáradtság, ám akkor már jöttek a lezárárok és a digitális oktatás, ami bevallom, sokat segített a lábadozás időszakában.

Ekkor tanultam meg a VIRONAL, a GREPOFIT és a CISTUS COMPLEX használatát (preventíven is), Dr. Alexandra Vosát-



ková tanácsai alapján, illetve ekkor kezdtél el használni a DROSERIN krémet is. A készítményeknek hála, megszűnt a kellemetlen nyomásérzet a mellkasomon. Egy idő után az említett készítményekhez társult még a DRAGS IMUN és a STIMARAL. Így megerősítettem az immunrendszerem és, hogy jobb legyen a pszichés állapotom, és feltöltsem az energiakészleteimet, már csak azért is, mert megérkezett a járvány második hulláma.

A DRAGS IMUN-t a férjem is használja egyéb problémáira. Ötéves kisfiunkat a Covid után állandó váladékképződés kínozza – reggelente cseppenttem neki egy csepp REGALEN-t kiskanálra, esténként pedig elkevertem egy fél kapszula CYTOSAN-t a teájában. A recept bevált!

## SEGÍTIK AZ ÉLETÜNKET

Legidősebb fiunk az arcán és a hátán megjelenő pattanások ellen használja

ma is a REGALEN és a CYTOSAN párosát. Még javasoltam ugyan neki a DRAGS IMUN használatát is, hogy eltüntesse a nagyobb gennyes góccokat, de ahogy ő fogalmazott: három készítmény már túl sok lenne neki.

A KOROLEN-t és a VITAMARIN-t akkor szedtem, amikor ez az egész pandémias időszak kibillentett az egyensúlyomból, lehangolt lettem, visszatértek az esti pánikrohamok, rosszul aludtam, és belefájdult a szívem mindabba, ami a világban történik. Úgy éreztem, hogy ez már túl sok! Ám a KOROLEN és a VITAMARIN segítségével ezt is leküzdöttem. Jelenleg Vosátková doktornő tanácsára az új MYCOREN-nel kényeztetem a veséimet.

## ÖNISMERET

Az ENERGY készítményei rengeteget segítettek és segítenek a családomnak, a barátaimnak és nekem, ezért kimondhatatlanul hálás vagyok az ENERGY teljes

csapatának. Viszont szeretném még felhívni a figyelmet arra, hogy ahhoz, hogy a test és a lélek valóban gyógyulni tudjon, elengedhetetlen, hogy dolgozzunk magunkon, hogy megváltoztassuk a környezetünkhöz és a társadalomhoz való hozzáállásunkat, hogy megfigyeljük a változásokkal vagy a hirtelen helyzetekkel kapcsolatos reakcióinkat. Mindez ugyanis megfizethetetlen segítséget nyújthat.

Így megtanultam megkérdezni saját magamtól, miért bosszankodom, vagy éppen aggódom bizonyos helyzetekben. Még mindig tanulom a fájdalmas múltam feldolgozását, és azt, hogy meg tudjak bocsájtani magamnak és másoknak, hogy ne tápláljam feleslegesen alacsony energiákkal a világot (harag, irigység, neheztelés), és ne járuljak hozzá ezáltal a destruktív folyamatokhoz.

LUDMILA STRAKOVÁ  
Jihlava

# Csodás „sárkányvér”

A DRAGS IMUN hatásait tavaly nyáron fedeztem fel, amikor kiegészítettem vele a nyaralásunkra vitt úti patikánkat. Ahogy megérkeztünk a tengerhez, azonnal ki is tudtuk használni kedvező hatásait a kellemetlen szúnyogcsípések miatt. Ötéves kisfiunk allergiás a szúnyogcsípésekre, ezért általában több napig antihisztaminos szirupot kell neki adnom, illetve napokig kengetnem kell a csípéseit, amelyekből egyszerre mindig többet is összeszed. Ám már a „sárkányvér” első esti és reggeli használata után nem gőz-

tünk csodálkozni. A vörös duzzanatok gyorsan halványulni kezdtek, tetejük leszáradt, és ami a lényeg, kisfiam szinte egyáltalán nem panaszkodott arra, hogy viszketnének. Azért a biztonság kedvéért még két napig kengettem a csípések helyét, de már valószínűleg feleslegesen.

A DRAGS IMUN a soron következő nyaralásunk alatt is bizonyított, amikor kisfiam biciklizni tanult. Sajnos az esések elkerülhetetlenek voltak és a térdéit többször súlyosabb horzsolások „díszítették”. A készítményt nyugodtan

csepegtethettük közvetlenül a sebekre, mert nem csípett, és a sebek ráadásul sokkal gyorsabban begyógyultak, mint egyébként.

PETRA KRÁLOVÁ  
Kozly



# Klubprogramok

| klub                  | dátum                                  | előadó / téma                                                                                                                                                                         | helyszín                                            | kontakt                                                                  |
|-----------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>SIÓFOKI KLUB</b>   | Június 2.,<br>csütörtök,<br>17.00 óra  | <b>KLUBELŐADÁS / Czimeth István</b> természetgyógyász: Az ENERGY zöld élelmiszereinek és gyógyító olajainak jótékony hatásai, összefüggések és tapasztalatok. A MYCOHEPAR bemutatása. | Siófok,<br>Wesselényi u. 19.,<br>a klub oktatóterme | Ángyán Józsefné,<br>06/20/314-6811,<br>siofok@energyklub.hu              |
|                       | Június 16.,<br>csütörtök,<br>18.00 óra | <b>KLUBELŐADÁS / Ángyán Józsefné</b> természetgyógyász, klubvezető: A túlzott napozás veszélyei, ENERGY termékek alkalmazási lehetőségei a szervezetünk megvédésére.                  |                                                     |                                                                          |
| <b>VESZPRÉMI KLUB</b> | Június 8.,<br>szerda,<br>16.30 óra     | <b>ELŐADÁS / Czimeth István</b> természetgyógyász: Nyáron alkalmazandó ENERGY készítmények.                                                                                           | Veszprém,<br>Diófa u. 3.,<br>ZöldLak oktatóterem    | Vértés Andrea, Török Tamás,<br>06/30/994-2009,<br>veszprem@energyklub.hu |

## Klubinformációk

### BUDAPEST XIV. KER. KLUB

Energy Klub Zuglói, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.  
Nice Hajgyógyászat  
Haj- és bőrbőrpánaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszkodás, őszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítás. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, akne, kopaszkodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.  
Minden hétfőn és csütörtökön 10:00-15:00 óra között ingyenes termékválasztó, candidaszűrés.  
ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.  
Előzetes bejelentkezés szükséges:  
info@nicehajgyogyaszat.hu,  
Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,  
Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.  
Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu  
Nyitvatartás:  
Hétfő: 9.00-17.00 óra.  
Kedd: 9.30-17.00 óra.  
Szerda: 9.00-17.00 óra.  
Csütörtök: 9.30-17.00 óra.  
Péntek, szombat, vasárnap: zárva.

### BUDAPEST II. ker. KLUB

ENERGY Klub Buda,  
1027 Budapest, Horváth u. 19-23. fsz., kapukód: 51.  
A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes állapotfelmérés. Lehetőség van továbbá konzultációra, valamint lelki gondozásra.  
További info: **Czimeth István** klubvezető, **Koritz Edit**, 06 (70) 632-6316,  
energybuda@energyklub.hu  
Nyitvatartás: *hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig, péntekenként 10.00-17.00 óráig.*  
Minden hó utolsó munkanapján nyitvatartás 15.00 óráig, zárlati munkák miatt.

### BUDAPEST VIII. ker. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,  
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).  
Terápiás kínálatunk: ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testelemzés. Funkcionális táplálkozási tanácsadás.

Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékjavaslat-tal és személyre szóló adagolás beállításával.  
Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.  
Funkcionális táplálkozási tanácsadás, pedagógiai szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** tehetséggfejlesztő szaktanácsadó, differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.  
Bejelentkezés, további információ: **Németh Enikő** klubasszisztensnél, valamint **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-588-8263, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu  
Nyitvatartás:  
*hétfő 10.00-16.30 óráig,*  
*kedd 10.00-19.00 óráig,*  
*szerda 12.00-19.00 óráig,*  
*csütörtök 10.00-19.00 óráig,*  
*péntek 12.00-19.00 óráig,*  
*szombat 10.00-15.30 óráig.*  
A nyitvatartási részletek, aktuális információk az ENERGY Belvárosi Klub Facebook és weboldalán találhatók!

### GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4.  
Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.  
Minden klubtagunkat és barátai szeretettel várjuk! Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy **Zsilák Judit**nál a 0630/560-4405 telefonszámon.

### KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.  
Minden kedden 15-18 óra között klubnap.  
További információ: **Ficzere János** klubvezető, tel.: 0630/856-3365.

### MICKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.  
Június 16., csütörtök, 14:00-16:00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.  
Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: **Ficzere János** klubvezető, 06-30/856-3365.

### SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől)  
ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, ingyenes tanácsadás termékjavaslat-tal. Állapotfelmérés, természetgyógyász-tanácsadás. talpreflexológia (masszázs). Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázssokra előzetes egyeztetéssel.  
**Mészáros Márta** klubvezető és **Zádori Ágnes** természetgyógyász, Shiatsu masször, alternatív mozgás- és masszázsterapeuta.  
**Mészáros Márta** klubvezető: +36/30/289-3208  
**Zádori Ágnes**: +36/30/555-7729  
szeged.meszaros@energyklub.hu

### SZOLNOKI KLUB

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme  
Szolnok, Arany János. u. 23.  
ÁLLAPOTFELMÉRÉS *hétfőtől-péntekig, 9.00 és 17.00 óra között* díjazás ellenében vehető igénybe, előzetes időpont-egyeztetés alapján.  
Az Egészségházban különböző masszázsfajták, természetgyógyászati, orvosi rendelések vehetők igénybe, melyekhez előzetes időpont-egyeztetés szükséges.  
További információ és jelentkezés **Németh Istvánné Éva** klubvezetőnél.  
Tel.: 06/56/375-192, 06/30/169-0016  
szolnokegeszsegghaz@gmail.com

### ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.  
*jun. 13-án (hétfő), 17-18 óra:* Parazita szűrés  
*jun. 14-én (kedd), 17-18 óra:* Mit tehetsz magadért? - Földelés  
*jun. 15-én (szerda), 17-18 óra:* Személyes terméktanácsadás  
*jun. 20-án (hétfő), 17-18 óra:* Pajzsmirigy szűrés  
*jun. 21-én (kedd), 17-18 óra:* Kromoszómák  
*jun. 22-én (szerda), 17-18 óra:* Személyes terméktanácsadás  
*jun. 27-én (hétfő), 17-18 óra:* Hajproblémák szűrése  
*jun. 28-án (kedd), 17-18 óra:* Személyes terméktanácsadás  
*jun. 29-én (szerda), 17-18 óra:* Kötőszövetek és a hormonok  
A programok a résztvevők számára ingyenesek. A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető. Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu



## DEBRECENI KLUB

A debreceni ENERGY klub június 20-tól június 27-ig zárva tart. Ezen idő alatt a futáros megrendelés felvétele és a csomagküldés is szünetel.

Információ: **Kovácsné Ambrus Imola** klubvezető, 06/30/458-1757, **Kovács László** klubvezető, 06/30/329-2149, debrecen@energyklub.hu

### ELŐZETES – ENERGY KONFERENCIA DEBRECENBEN

Előadó: **Czimeth István** miniszteri-umi természetgyógyász vizsgáztató, ENERGY szakoktató

Időpont: szeptember 19., vasárnap, 9.00-16.00 óra

Helyszín: **Minerva Panzió oktatóterme, Debrecen Kossuth u. 59.**

Szeretettel várjuk kedves ENERGY tanácsadóink és klubtagjaink jelentkezését!

A rendezvény térítéses. Részletekkel kapcsolatban érdeklődni lehet a debreceni ENERGY klubban vagy emailben (info@imolaenergy.hu), illetve telefonon: +36/30/458-1757, +36/30/329-2149.

## BUDAPEST VIII. KER. KLUB

### NYÁRI NYITVATARTÁS

Július 4-től augusztus végéig a Belvárosi klub nyári nyitvatartása az alábbiak szerint alakul:

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| Hétfő     | 10.00-16.30 óráig, |
| Kedd      | 10.00-18.00 óráig, |
| Szerda    | 12.00-18.00 óráig, |
| Csütörtök | 10.00-18.00 óráig, |
| Péntek    | 12.00-18.00 óráig. |

Szombaton és vasárnap a klub zárva tart!

## VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

### TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A válaszokat – amelyek **dr. Gulyás Gertrúd** háziornostól és **Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeuta természetgyógyásztól származnak – dőlt betűvel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a [www.energyklub.hu](http://www.energyklub.hu) honlapon.



#### DR. GULYÁS GERTRÚD

Allergiás szénanáthatüneteim vannak. Tüsszögés, orrfolyás és ezekhez társul a nagyon erős köhögési roham, a nap bármely szakában. Kimutatták a mogoró, nyír és poratka érzékenységet (a poratka nagyon erős). Az

utóbbi időben azt tapasztalom, hogy ételintolerancia is erősíti ezt a folyamatot. Mely termékeket javasolja a fenti problémákra?

Szinte valamennyi allergia hátterében a megváltozott bélflóra, a káros baktériumok elszaporodása áll. Megfigyelt jelenség, hogy bizonyos ételekre a szénanátha tünetei felerősödnek – ún. keresztreakció megy végbe. Az allergiás folyamatok kezelésében elsődleges a bélflóra helyreállítása. Ebben az ENERGY termékei közül a CYTOSAN INOVUM, mint elsődleges bélnyálkahártya-tisztító, regeneráló humát termék segít. Adagolása az első héten este 1 kapszula, majd a második, harmadik héten 2x1, bőséges vízfogyasztás mellett. A termék és egyéb gyógyszer, táplálékkiegészítő bevétele között legalább másfél óra teljen el! Egy hét szünet után folytassa még három hétig a szedést, napi 2x1 adagolással. Ezt követően indítsa a hasznos bélflórát támogató pre- és probiotikumot tartalmazó PROBIOSAN INOVUM terméket, este 1 kapszula adagban, hónapokon keresztül. A PERALGIN (napi 2x1) is hatékony támogató készítmény az allergiás kórképekben. Ezt is hosszabb távon javasolom, három hét szedés, egy hét szünet ritmusban.



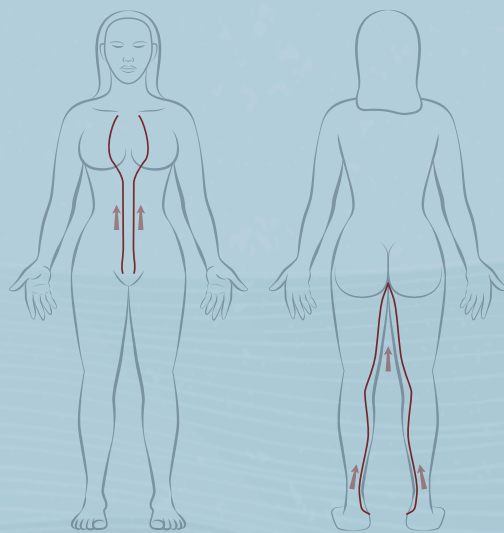
#### RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Gyermekvállalás előtt álló, 31 éves nő vagyok. Szeretnék tanácsot kérni a testem teherbeesésre történő felkészítése céljából. Elméletileg nincs akadálya a terhességnek, de szeretném ráhangolni a hormonháztartásomat, a szervezetemet erre az időszakra. Mely ENERGY termékek javasolná ehhez?

A kiegyensúlyozott, friss, idénynek megfelelő, változatos étrend mellett ajánlom az ENERGY készítményei közül a FYTOMINERAL cseppet (2-3x4-6 csepp étkezések után, pohárnyi vízbe), a BARLEY zöldárpa tablettát (1-2x1-2), a PROBIOSAN INOVUM kapszulát (este 1), valamint a VITAMARIN halolaj kapszulát (1-2x1) vagy az ORGANIC SACHA INCHI olajat (naponta egy teáskanálnyi). Ezeket a termékeket a szoptatás végéig is szedheti, betartva a három hét szedés, egy hét szünet ritmust. Segítheti a teherbeesést a GYNEX csepp 1-2-3 cikluson keresztül alkalmazva. Kezdje a cseppet a menses első napján, naponta 1-2x3-4 cseppel, három hétig. A pozitív terhességi teszt után még három hétig szedhető, reggelente 1-2 csepp, kis pohár vízben oldva. Figyeljen a megfelelő folyadékpótlásra és a rendszeres testmozgásra!

# A vese meridián

A veséket az élet gyökerének is nevezik – nem véletlenül. Szabályozzák a túlélési ösztönt, az önfenntartást és a szaporodást. Az ehhez szükséges fizikai és lelki alapokat a szüleinktől és közvetve az őseinktől hetedízígen örököljük. A vese tárolja ezt az örökséget, ami az alkatunkon, jellemünkön keresztül jelenik meg.



Ez a meridián hordozza az étellel teliség, a vitalitás potenciálját, és ügyel arra, hogy ezzel a csodás ajándékkal jól bánjunk. Az életesszencia

elfogyása az élet végét jelenti. A vese a hólyag segítségével kontrollálja a vízháztartást, az energiakészletet, a hormonrendszer és az idegrendszer működését, az erővel és a készségekkel való gazdálkodást.

A meridián lefutása: a kislábujj körömpercének talpi oldalán ered, átfut a talpon, megkerüli a bokát, a lábszár belső oldalán fut a térdig, áthalad a comb belső oldalán, a lágyékon, a gerinc mellett a vesébe hatol. Az alhasnál a felszínre ér kétoldalt, majdelfut a befogadó meridián mentén a szegycsontig, onnan ismét a mélybe ér, és a nyelvgyökérnél végződik. A mély ága az ágyéktól a májon, tüdőn át lép kapcsolatba a hólyag, szív, szívbu-rok meridiánokkal.

### FUNKCIÓK, MEGNYILVÁNULÁSOK

Fizikai funkciók:

- » energiaraktár,
- » szoros kapcsolatban áll a hormon-szervekkel és kontrollálja a kiválasztást,
- » befolyással van a vegetatív idegrendszerre,
- » előállítja a nemi nedveket, és gondoskodik a szexuális aktivitáshoz szükséges energiáról,
- » ügyel a testnedvek ideális arányának meglétére,

- » tisztítja a vért, és továbbítja a vizeletet a hólyag felé.

Lelki funkciók:

- » segíti az önfigyelmet és az önkontrollt,
- » gondoskodik a tartásról – fizikai és lelki szinten egyaránt.

Az energiazavar fizikai megnyilvánulásai:

- » gyengeség, erőtlenység, hormonális zavarok,
- » vesekő, vesebetegségek,
- » szívgyengeség (a vese-szív tengely sérült),
- » gyakori vizeletelési inger, éjszakai vizeletelési inger,
- » éjszakai ágybavizelés, hólyaghurut, polip,
- » hirtelen izzadás (lever a víz),
- » magas/alacsony vérnyomás,
- » égetően forró, vagy épp jéghideg kezek és lábak,
- » a csontok, fogak, ízületek, fül betegségei,
- » korai öszülés, hajhullás,
- » a nemi szervek fájdalma, gyulladásai, betegségei,
- » impotencia, sterilitás, nehéz teherbeesés, vetélés,
- » csökkent/túl erős libidó.

Az energiazavar lelki megnyilvánulásai:

- » kedvtelenség, pesszimizmus motiválatlanság,
- » mély, erős, bénító félelem,
- » lustaság vagy épp nyughatatlanság,
- » mindig igazra kell, hogy legyen, és mások hibáztatása,
- » félelem a haláltól, vagy épp az élet kockáztatása (pl. veszélyes sportokkal, mutatványokkal),

- » a felelősség elutasítása – nem vállal felelősséget az életéért, a tetteiért.

Mantra: megtalálom az utat az ősbizalomhoz. Egyenes tartással állok az életben.

### ENERGY-VEL A VESE HARMONIZÁLÁSÁÉRT

A Víz elemhez tartozó RENOL és ARTRIN az elsődleges támogató termékek a meridián működési zavarainál és megelőzésre. Ha energiára van szükség, a KING KONG, az energiát adó zöld élelmiszerek és terápiás italok, a HAWAII SPIRULINA, a TAIWAN CHLORELLA, a SPIRULINA BARLEY, a QI DRINK, a HIMALAYAN APRICOT és a SACHA INCHI mind nagyon jó hatásúak. A QI COLLAGEN és a SKELETIN segít a csontok és az ízületek egészségének megőrzésében.

A TRIBULUS TERRESTRIS cseppek és tea, valamint a RAW AGUAJE és a RAW AMBROSIA a hormonrendszer harmonizálásában, valamint a szexuális problémák kezelésében nyújtanak támogatást.

Lelki zavarok esetén a KOROLEN és a STIMARAL, túl erős érzelmeknél a RELAXIN szedése javasolt.

### TÁPLÁLKOZÁSI JAVASLATOK

A Víz elemhez tartoznak a vízben élő állatok és növények, a halak, tenger gyümölcsei, az algák, a hüvelyesek, a füstölt húsok is. A hüvelyesek közül a babok, főleg a sötét színű fajták (pl. vesebab, adzuki, fekete bab) erősítik a vese csírt a legjobban, építik a vért és a jin-t, ahogy az apró magvak is, leginkább a fekete színűek. Minél apróbb a mag, annál jobban támogatja a vesét, pl. fekete szezámmag, mák, chia mag.



A veseesszencia megőrzéséhez különösen fontos, hogy a táplálékunk csiben gazdag legyen, azaz friss, szezonális, regionális alapanyagokból főzzük őket. Fogyasszunk rendszeresen Víz elemhez tartozó ételeket, kombináljuk a természetesen édes alapanyagokkal, mint a gyökérzöldségek, burgonya, édesburgonya, tökfélék, marhahús, zöldborsó, stb.

A vese jin-t táplálják még: búzasör, házi, cukor nélkül készült kompótok, levesek, szaftos, ragu jellegű ételek. Napi 2-3 meleg étkezés javasolt.

Amit érdemes kerülni, de legalább csökkenteni a fogyasztásukat: a túl sós étkezés, a nyerskoszt, a gyorséttermi éte-

lek, a mélyhűtött ill. készételek, a mikrohullámú sütő használata és az erősen nyákosító ill. hűtő hatású ételek és italok fogyasztása (tehéntej, tejtermékek, cukor, búza- és tönölyliszt, sertéshús, kávé, fekete- és zöld tea, déligyümölcsök, hűtött víz, szénsavas ásványvíz).

Ha ezeket az ajánlásokat legalább 80%-ban betartjuk, és igyekszünk stresszmentesen élni és stresszlevezető technikákat alkalmazni, gondoskodhatunk a vesénk egészségéről, és ezzel egy tartalmasabb, hosszabb, egészségesebb életről.

MRÁV ZSUZSANNA

HKO szerinti táplálkozási szakértő  
Siófok/Innsbruck

- » Partnerszerv: hólyag (jang).
- » Energiaminőség: jin.
- » Az energia iránya: letről felfelé.
- » Funkció: "szervezeti igazgató".
- » Elem: víz.
- » Évszak: tél.
- » Íz: sós.
- » Érzelem: félelem.
- » Aktív időszak: 17.00-19.00 óra.
- » Meridiánpontok száma: 27.

## Igazi fekete péntek

A meleg beköszöntével minden évben elszállítjuk a csónakunkat a nyugalom oázisába, a Moldva folyóhoz. Ezt a napot már mindig alig várom, mert kis hajónkkal a természet olyan elhagyatott területeire is eljutunk, ahol nyugodtan fürödhetünk anélkül, hogy bárki is a fejünkre ugrálna, és élvezzük a csendet és nyugalmat.

Tavaly nyáron is felkerekedtünk az első alkalmas pénteki napon. A kenunkat feltettük a kocsink tetőcsomagtartójára, majd az öbölben elkezdtük onnan leszedni. Sajnos kicsúszott a kezemből, és azzal a lendülettel rá esett a sípcsontomra. Rettentően fáj, úgyhogy gyorsan bementem a vízbe, hogy lehűtsem a lábamat, de a kirándulásunknak ezzel sajnos vége szakadt.

Ám a kálváriám aznap ezzel még nem ért véget. Otthon véletlenül rálépett

a lábamra az 50 kilós kutyánk. Ráadásul még aznap este, amikor a nehéz nap után alig vártam, hogy lefeküdjek az ágyba, úgy gondoltam, hogy sötétben is simán eltalállok az ajtótól pár lépésnyire álló ágyunkig, de még ez is balul ütött ki, és ugyanazzal a fájós lábammal bele-rúgtam az ágy szélébe, és megütöttem a kislábujjamat. Éjszaka még ráadásul a szúnyog is jól összecsapkelt. Egyszerűen rémálom volt az a pénteki nap.

Reggel eszembe jutott, hogy az ilyen jellegű sérülésekre mindig bevált nálam a RUTICELIT és az ARTRIN. Ezért az első három napban egymással váltogatva jó vastagon, óránként kengettem velük a lábamat. A dudor nem nőtt tovább, a zúzódás pedig nem kezdett el a szírvárvány színeiben tündökölni, hanem lilából

szinte egyből sárgára váltott. Egy hét után már éppen csak fájdogált egy kicsit.

Ősszel várt rám a következő eset, amikor e készítmények segítségével szorultam. Telihold napja volt. Gyönyörű, nap-sütötte vasárnap délután autóztam haza. A házamtól nem messze éppen javították az utat, és sok hétvégi víkendházas is éppen akkor tartott hazafelé. A mögöttem jövő sofőr figyelmetlen volt, és későn kezdett fékezni. Hátról az autómnak jött, és az ütközés ereje akkora volt, hogy rá is tolt az előttem haladó kocsira. Az autóm elől-hátul összetört, de nekem tulajdonképpen szerencsém volt, mert egy homlokzúzódással és egy kisebb nyakrándulással megúsztam a dolgot. Ismét elővettem a csodakrémeimet: az ARTRIN-nal a nyakamat, a RUTICELIT-tel a homlokomat kengettem.

ŠTĚPÁNKA HAMPEKOVÁ  
Nový Knín



A gyereknevelés nem gyerekjáték <sup>(7.)</sup>

# Határok

A határok felállítása a gyereknevelés egyik legfontosabb, egyben legbonyolultabb kérdése.

Ha úgy próbáljuk szófogadónak nevelni gyermekeinket, hogy közben nem vesszük figyelembe az igényeiket, azzal ugyanakkora kárt okozhatunk, mint amikor nem állítunk fel határokat, abbéli félelmünkben, hogy el ne nyomjuk a személyiségüket.



## SZÜKSÉGÜK VAN HATÁROKRA

A merőben liberális nevelés trendje mostanra lecsengőben van. Ez nagy szerencse, mert a túlzott szabadság tulajdonképpen megfosztja a gyermeket a saját szabadságától, csak a saját szükségletei és igényei börtönébe zárja. A liberális nevelés első pillantásra remek tervnek tűnhet: nem korlátozza a gyereket, lehetőséget ad a szabad önkifejezésre és önmegvalósításra, figyelembe veszi a gyermek igényeit és kívánságait, illetve lehetővé teszi személyisége korlátok nélküli fejlődését. Ám a gyermek így nem ütközik határokba. Nem találkozik a tagadással, a visszautasítással, és nem kényszerül arra, hogy megvívja saját csatáit a negatív érzelmekkel. Személyisége kiteljesedhet ugyan, ám, ha nem szabunk határokat, hamarosan a „fejünkre nő”.

A gyermeküket liberálisan nevelő szülők előbb-utóbb szembekerülnek azzal a problémával, hogy habár csemetéjüket szeretetben és toleráns légkörben nevelték, annak mégis gondja akad az iskolai közösségben, nem tisztel senkit és semmit, agresszív, dühös, durva, nem fogad szót, és csak a saját véleményét tartja igaznak. A liberális nevelésnek köszönhetően úgy érzi, ő

a világ közepe, nem szokta meg, hogy igényeit és szükségleteit korlátozza, hogy a sajátjától eltérő szabályok szerint viselkedjen, és hiányzik belőle az önszabályozás képessége. Előbb vagy utóbb (de legkésőbb a közösségbe kerülés pillanatában) rájön, hogy másoknak is megvannak az igényei és szükségletei, de képtelen azokhoz alkalmazkodni. Egyszerűen azért, mert erre senki nem tanította meg.

Ha nem szabunk a gyermeknek határokat, az olyan, mintha bedobnák a mélyvízbe, anélkül, hogy előtte megtanítottuk volna úszni, és közben azt remélnénk, hogy majdcsak magától rájön. A liberális nevelés ugyanis két fontos dologról megfeledkezik. Egyrészt arról, hogy a gyermek lelkileg és szellemileg még nem annyira fejlett, hogy (alapvető jelentőségű dolgokban) maga döntsön, másrészt arról, hogy az ember közösségben él.

## HOGYAN NEVELJÜK HÁT GYERMEKEINKET?

A nevelés a mi felelősségünk, különösen a gyermekekkel szemben. A nevelőnek a gyermek kísérőjének, egyben tanárának kell lennie, aki felkészíti őt a társadalomban való életre. Már az első dacos megnyilvánulás esetén szeretetteljesen

ugyan, de határozottan fel kell állítani a határokat. Természetesen egyetértünk abban, hogy a csemete eldöntheti, megessze-e a brokkolit vagy sem, de nem ehét csak sült krumplit azért, mert úgy akarja. A nevelésnek mindig a határokon belüli választási lehetőségekről kell szólnia, ám az ésszerű határok felállítása minden esetben a tapasztaltabb nevelő dolga.

A gyerek eldöntheti, hogy az esti mese előtt vagy után mossa-e meg a fogát, de a fogmosás elhagyása szóba sem jöhet. Megmondhatja azt is, hogy zöld vagy piros zoknit húz-e a lábára, de azt a megoldást, hogy télen zokni nélkül megy ki, nem választhatja. Még akkor sem, ha dührohammal vagy sírással igyekszik érvényre juttatni az akarát. Mi kiabálás és viharos érzelmek nélkül kifejezhetjük, hogy értjük a gyerek problémáját, segíthetünk neki nevén nevezni és feldolgozni a helyzet szülte érzelmeit, de következetesnek kell maradnunk, és ragaszkodnunk kell a felállított határokhoz, még akkor is, ha az ott, abban a pillanatban kellemetlen a számunkra. A határokat csakis szeretetteljesen szabad megszabnunk – szeretetteljesen, ám határozottan.

PHDR. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ



## Az energia és harmónia eszközei (4.)

# Harangok és csengők

Most olyan eszközök kerülnek sorra, melyek képesek megnyitni az emberi szíveket – a harangokról és csengőkről lesz szó. Kicsikről, amelyek otthonainkban is megtalálhatók, illetve a hívőket misére hívó nagyokról. Elárulunk továbbá néhány érdekességet a különleges *dilbu* harangról is, amely segít egyezni a célt és a hozzá vezető utat.

### GYÖNYÖRŰ HANGOK

A harangok és a csengők csodás eszközök, amelyeket a harang szívével, azaz a harangnyelvvél vagy egy ütővel tudunk megszólaltatni. Különböző anyagokból készülhetnek, és számtalan frekvenciára hangolhatók. A harangok és a csengők frekvenciája nemcsak az előállításukhoz használt anyagtól, hanem a megszólaltatásuk módjától is függ. Vannak harangok, amelyek ugyanúgy szólaltathatók meg, mint a tibeti tálak, azaz a szélükön kell egy ütővel körkörös mozdulatokat végezni.

Minden csengőnek megvan a maga ereje. Még a csengő hangot kiadni képtelen kerámiacsengő is képes harmonizálni és regenerálni. A harangok természetesen hatékonyabbak, gyönyörű hang varázsolható elő belőlük. A harangok között különleges helyet foglalnak el a templomi harangok, amelyeknek gyakran saját nevük és védőszentjük is van. A buddhisták és a hinduk körében gyakran használt rituális harang a *ghan-ta* néven is ismert *dilbu*.

### DILBU HARANG

A dilbu harang felső része, a markolata, egy egyszerű *dordzséban* (más néven *vadzsa*, melynek jelentése gyémánt, a *vadzsrájána* buddhizmus elpusztíthatatlan ösvényének jelképe, és a spirituális erőt testesíti meg – *a szerk.*) végződik, ám a hagyományos golyódísz helyett *Avalókitésvara bódhiszattva* feje látható rajta. A dilbu harang és a dordzsé együttes erejéről a későbbiekben majd szót ejtünk.

Maga a harang az energia jin kifejezése. A harangtest rendszerint az eszköz hatását felerősítő mantrákkal díszített. A mantrák ereje a harmonizáló eszköz gyönyörű, csengő hangjával együtt

belengi a teret. A harang alsó része, a tibeti tálakhoz hasonlóan, fémből készül, markolata többnyire réz.

A dilbu harangot a szertartások elején és végén használták a szerzetesek. A harang csengésének és jelképeinek jelentése mindmáig tisztázatlan, mert mindenre teljesen másképpen hatnak. Van akit a dilbu azonnal feltölt energiával, másokat azonban megnyugtat.

### ENERGETIKAI HATÁSOK

A csengők különleges hatással vannak a szívünkre és a szívcsakránkra. Átmelegítik ezt a területet és magasabb szintre emelik. Hangjuk messzire eljuthat. Olyan rétegekben fejtik ki hatásukat, amelyek létezéséről eddig talán nem is tudtunk.

A templomi harang képes minket felébreszteni, megmutatni a helyes utat. Nemcsak a hívőket gyűjti össze, hanem a képességeinket, előnyeinket és erősségeinket is. Segít megértenünk, hogy a képességeinket és erősségeinket nem azért kaptuk, hogy mások fölé emelkedjünk, hanem azért, hogy szebbé tegyük a világot.

A dilbu a sorozatunkban bemutatott valamennyi eszköz közül a legerőteljesebben hat, nemcsak a csengésével, de az érintésén keresztül is. Energiája ugyanis a dordzsénál tartva átáramlik a kezünkbe, megtisztít minket, és közvetlenül a problémás helyeken áramló energiáinkra hat.

### HASZNÁLATI TIPPEK

Ha van egy nagyobb harangjuk, próbálják meg ütő segítségével megszólaltatni, és figyeljék, hogyan hat Önökre. Az eszközt jobb és bal kézzel is szólaltassák meg.

Tegyük kedvenc harangjukat vagy csengőjüket olyan helyre, ahol sokat tartózkodnak. Időnként szólaltassák meg



őket, érezzék a csengésüket és harmonizálják magukat.

Helyezzék a fogantyú hegyét egy akupresszúrás pontra vagy testük azon részére, ahol fájdalmat éreznek, majd szólaltassák meg a harangot egy ütő segítségével, élvezzék a csengését, érezzék, ahogy a rezgése átjárja a testüket.

### MEDITÁCIÓS GYAKORLAT

Ez egy rendkívül egyszerű gyakorlat. Bárhol járnak is, ha megkongatják a közeli templom harangját, álljanak meg egy pillanatra, és fogadják be a rezgéseit. Hallgassák a harangok csengését, bongását, engedjék, hogy a hangok kifejtsék a hatásukat. Fogalmazzák meg magukban, hogyan hat Önökre egy-egy harang csengése, hol érzik a gyógyító hatásukat, illetve milyen gondolatokat ébresztenek Önökben. Nyugodtan nyisanak ennek egy füzetet, és figyeljék meg, hogy például egy év elteltével hogyan hatott Önökre az adott harangszó. Ugyanúgy? Vagy teljesen másképpen?

ONDŘEJ VESELÝ

# Kineziológiai tapasz

A kineziológiai tapaszok születését a kineziológia ihlette. Segítségükkel jótékonyan hathatunk a mozgásszervekre, az érrendszerre és a nyirokrendszerre, csillapíthatjuk a fájdalmat és beindíthatjuk a szövetek regenerálódását. A tapaszokat sérülések, műtétek után, energiablokkolódások esetén vagy akár megelőzésképpen, sportolás közben is alkalmazhatjuk. Alkalmasak lehetnek hegek, zúzódások, duzzanatok vagy véráláfutások korrekciójára is. A kineziológiai tapaszok immár 80 éve ismertek, és mára az orvostudomány is elismerte, illetve hasznosítja az előnyeit a gyógyászatban.

### HOGYAN MŰKÖDIK?

Eleinte rögzítő szalagok formájában voltak használatosak, aztán megjelent a rugalmasabb változatuk, amelyeket napjainkban kineziológiai tapasz (*kinesio tape*) és rácsos tapasz (*cross tape*) néven ismerünk.

A kineziológiai tapaszt vagy rácsos tapaszt a bőrre kell felhelyezni a sérült vagy fájó területekre. A tapaszok hatásával vannak a bőr, a bőralja, az izmok, az inak, a szalagok és az ízületek állapotára. A szalag napi 24 órán át gyakorlatilag gyengéden „masszírozza” a kérdéses területeket, nyújtja, ingerli a szöveteket. A tapasz megemeli a bőrt, a bőralját, az izmok kötőszöveit és egyéb szöveteket, aminek hatására tágul a szóban forgó rétegek közti tér. Ennek köszönhetően csökken a nyirokrendszerre és a keringésre nehezedő nyomás, fokozódik a szövetek vérellátása, ezáltal több oxigénhez jutnak, különböző elektrokémiai folyamatok indulnak el a testben, és a receptorok is felszabadulnak a nyomóerő alól. A salakanyagok így a nyi-

rokrendszeren és a keringésen keresztül könnyebben távoznak a szervezetből.

Az említett folyamatok hatására csökken az ödémásodás, enyhül vagy akár teljesen meg is szűnik a fájdalom, felgyorsul a sebgyógyulás, regenerálódnak a kötőszövetek, az izmok és az ínszalagok, javul az ízületek állapota, felszívódik a nyirokódéma, eltűnnek az akut hegek, és így tovább.

### TETŐTŐL TALPIG

A tapaszok a kellemetlen tünetek érzékelését, illetve az esetleges sérüléseket követő első 3-5 napban a leghatékonyabbak, de a szalagokat igény szerint bármikor lehet használni.

A kineziológiai tapaszok minősége rendkívül fontos, a rossz minőségű szalagok 1-3 nap alatt lejönnek, és nem váltják be a hozzájuk fűzött reményeket.

A kineziológiai tapaszok a test bármely részére felhelyezhetők, tetőtől talpig bárhol használhatók. Feltapasztathatjuk őket a nyakra, a hátra, a vállakra, a fejünkre vagy akár a kezünkre, az

TUDJA-E?

### KINEZIOLÓGIA

A kineziológia (görög: mozgás, azaz mozgástudomány) az emberi és állati mozgást, teljesítményt és működést tanulmányozza, amely alkalmazza a biomechanika, anatómia, fiziológia, pszichológia és idegtudomány eredményeit. Az 1960-as években George Goodheart kiropraktőr azt fedezte fel, hogy az izmok kezelése során nem csak a görcsös, feszült izmot kell kezelni, hanem az izompár elgyengült izmát is újra egészséges állapotba kell hozni ahhoz, hogy a fájdalom, probléma tartósan megszűnjön. Ennek vizsgálatára dolgozta ki a kineziológiai izomtesztelést. Erre az izomtesztelésre kineziológiai gyógyító rendszerek épültek fel.

A magyar köznyelvben a kineziológia megnevezést gyakran az alkalmazott kineziológia értelemben használják, helytelenül. Az alkalmazott kineziológia egy alternatív gyógy mód, amely a személy energiarendszerének kiegyensúlyozásával foglalkozik. Művelői manuális izomteszteléssel foglalkozó terapeuták. (A szerk.)

Forrás: wikipedia.org



alkarunkra, a teniszkönyökünkre. Csilapítja a derék- és hátfájást, valamint a keresztcsont ízületi fájdalmait. Kiválóan használható fenéktáji fájdalomra, megőrltetett combizmokra, térdficamra, vádli-, lábfej- és bokafájdalomra, továbbá idegbénulásra és még sok más eset kezelésére. A has, sőt a várandós kismamák hasának állapota is javítható a tapaszokkal. A nyiroktapasz pedig segíti a nyirok szabad áramlását a testben.

## JAVALLATOK ÉS ELLENJAVALLATOK

A kineziológiai tapaszok használata előnyös lehet gerincferdülésben szenvedőknek, továbbá idegsérülések okozta fájdalomban, hátfájásban, inszalag-, nyáktömlő- és ízületitok-gyulladásban, perifériás és centrális bénulásokban, kéztőalagút-szindrómában, zúzódásokban, rándulásokban, ízületi rendellenességekben, lábujjdeformításban, sérülések utókezelésében – és így tovább.

Figyelem, a kineziológiai tapaszok használata nem ajánlott, ha a páciensnél az alábbiak egyike diagnosztizálható a kezelt területen: szemölcs, gennyes bőrelváltozások, rosszindulatú melanoma, nyílt sebek, bőrgyulladás, ekcéma, akut trombózis, elefantiázis, lázas állapotok stb.

## FELHASZNÁLÁSA

Habár a kineziológiai tapaszok eredendően elsősorban a sportolónak készültek, ma már több mint 85%-ban más területeken használatosak, konkrétan a fizioterápiában, gyermekgyógyászatban, neurológiai területeken, az ortopédiában, nyiroködéma- és heggyógyításban, a preventív orvoslásban, az ergoterápiában, és még sok más szakterületen.

LEONA ŠALBOTOVÁ



## TAPASZTALATOK

### BOKAFICAM

64 éves nő, aktív munkavállaló. A gyalogosátkelőn kificamította a bokáját, 3 hétre fekvőgipszet és mankót kapott. A gipsz eltávolítása után erőteljesen megdagadt a lába. A kineziológiai tapaszokat a bokájára és a vádlijára helyeztük fel, emellé nyiroktapaszt is kapott. Két hét után a duzzanat eltűnt, a páciens jobban érezte magát és a fájdalma is elmúlt. A hölgy a következő látogatás alkalmával elmondta, hogy a tapaszok hatalmas segítséget jelentettek számára a gipsz levétele után, és azt kérdezte, hogy használhatja-e ismételtén a szalagokat, ha nagyobb megerőltetés vagy időjárásváltozás hatására újra elkezdene fájni a lába. Szükség szerint tehát tovább használta a szalagokat és a rácsos tapaszokat is, és már az első lépéseknél érezte a különbséget, sokkal stabilabban és magabiztosabban járt. A megkönnyebbülés azonnali volt.

### DERÉKFÁJÁS

A háttornára érkezett hölgy (74 éves) csak nagy nehézségek árán tudott átöltözni. Fájt a dereka, a fájdalom több éve korlátozta a mozgásban, ülő helyzetből nehezen tudott felállni, „be kellett járatnia” magát. A torna előtt kineziológiai tapaszokat helyeztünk a hátára, és 30-40 percnyi mozgás után azt mondta, hogy már két éve nem tudott ilyen könnyedén és fájdalommentesen mozogni. A csípőjén és a derekán rajta hagytuk a szalagokat, és feltettünk rácsos tapaszt is – a fájdalom azonnal megszűnt, a hölgy sokkal könnyedebben és rugalmasabban mozgott. Három héttel később a hölgy örömmel közölte, hogy a dereka már egyáltalán nem fáj, és mindenfajta fájdalom nélkül képes mozogni.

### TÉRDFICAM

8 éves kislány, térdficammal, mankóval és lábmerevítővel. Egyáltalán nem

tudott ráállni a lábára. Teljes testsúlyát a mankókra helyezte, szinte azokon hízott járás közben. „Erősebb” tapaszolást alkalmaztunk a térdén több rétegben, és azt javasoltam, hogy a tapaszokat addig hagyják fenn, amíg maguktól le nem válnak. A kislány édesanyja a negyedik nap azzal hívott fel, hogy a lánya három nap után olyan szépen elkezdett járni, hogy szeretne iskolába menni. Az iskolába mankók nélkül, betapasozott térdrel és lábmerevítővel ment, és szép egyenletesen terhelte mindkét lábát. Egyik alkalommal kihívták a táblához, és amikor visszafelé ment a helyére, megbotlott egy hátizsákban, és kificamította az egészséges bokáját. A lábmerevítő mellé kapott még két hétre egy bokagipszet is. A gipsz levétele után betapasztottuk a bokáját, és az édesanyja néhány nap után küldött egy videót az önfeledten táncoló lányáról az alábbi szöveggel: „Ezek a tapaszok varázslatosak!”

# Meggy vagy cseresznye – szeretsz-e?

Hogy miért is kellene nyaranta marékszámba fogyasztanunk ezeket a gyönyörű, piros gyümölcsöket? Mert a cseresznye és a meggy olyan sok vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, hogy rendszerint mindkettő a legegészségesebb gyümölcsök és zöldségek listájának élén szerepel.



## HAGYOMÁNYOK ÉS HANGULATOK

A cseresznyét már az ókori egyiptomiak és a rómaiak is ismerték.

Régi népi hagyomány a „borbála-ág”, amely szerint az eladósorban levő lányok Borbála napján (december 4.) cseresznyefaágot, ún. „borbálaágot” vág- tak maguknak, majd azt otthon vízzel teli vázába tették, és ha karácsonyra kivi- rágzott, a leány biztos lehetett benne, hogy egy éven belül férjhez megy.

Ismernek olyan kislányt, aki nyáron ne viselne cseresznyefülbevalót? A cse- resznye és a meggy képe valószínűleg mindnyájunkban összefonódott a nyár- ral, a vidéki nagymamánál töltött szü- nidővel, a fáramászás kalandjával és az illatos meggyes pitével.

## MIFÉLE GYÜMÖLCSÖK?

Először valószínűleg mindenki arra gon- dol, hogy mindkettő csonthéjas gyü- mölcs. Növénytanilag egyébként mind a cseresznye, mind a meggy a rózsá- félek családjának *Prunus* nemzetségét

gazdagítja. Jellemzőjük, hogy a kemény burokban, ún. csonthéjban elhelyezke- dő magjukat lédús gyümölcshús veszi körül.

A cseresznyének több ezer fajtája létezik. A gyümölcshús keménysége, formája és színe szerint különböztet- jük meg őket. A cseresznye igényesebb a termesztési körülményekre, mint a meggy, mivel kevésbé fagyálló, külö- nösen a virágzási időszakban. A meggy- fa méretét tekintve kisebb, egyben ellen- állóbb, mint a cseresznyefa. Az általában ismert a kétféle meggytípus közül az amarella húsa világos, leve csaknem színtelen, míg a morello típusra a szívfor- ma, a sötétpiros gyümölcshús és a gyö- nyörű bordó lé a jellemző.

## EGÉSZSÉGES SZÉPSÉGEK

Mindenkinek minél többet kellene fogyasztania ezekből a nyálcsordítóan vonzó gyümölcsökből, mert hihetle- nül egészségesek. Mindkét gyümölcs gazdag magnézium-, vas-, jódt-, fosz- for-, cink-, kalcium-, kálium- és szilícium-

forrás. Rengeteg C-, E- és B-vitamint, továbbá egyéb rendkívüli hatóanyagot tartalmaznak. Jód tartalmuknak köszö- netően pajzsmirigyproblémákban szen- vedőknek például kifejezetten ajánlott a fogyasztásuk. Melatonin nevű, nyug- tató hatású hormont tartalmaznak, így este, lefekvés előtt fogyasztva segítik az elalvást és javítják az alvás minő- ségét. A bennük található flavonoidok gyulladáscsökkentő és daganatellenes hatásúak, jótékonyan hatnak továbbá a szív- és érrendszerre, valamint a vér- képzésre. Az idegpályákra pozitívan ható antociánok segítik az összponto- sítást, erősítik a memóriát és gyakran használatosak demencia, Alzheimer-kór és Parkinson-kór kezelésében is.

A cseresznye és a meggy akár 80%- ban is tartalmazhat vizet, ezért fogyó- kúra során is fogyaszthatók. A bennük levő rostanyagok hozzájárulnak a bél- rendszer egészségének megőrzéséhez és segítik a kiválasztást. A cseresznye- és meggylé enyhíti az izomfájdalmat és görcsöket, a meggyszirup csillapítja



a köhögést. A cseresznyemagok gyönyörűen tartják a hőt, és nem csak csecsemők esetében kiválóak gyógypárnák tölteteként.

## KÖSZVÉNYRE REMEK

A cseresznye, a meggy és az egyéb sötét színű gyümölcsök rendkívül előnyösen hatnak a köszvény kezelésében. Már 5 órával egy nagyobb mennyiségű cseresznye elfogyasztása után csökken a szervezetben a húgysav mennyisége, intenzívebbé válik annak kiválasztása, ami hozzájárul a beteg közérzetének javulásához. Érdekes, hogy nem fontos, milyen cseresznyét vagy meggyet fogyasztunk, lehet az akár friss, fagyasztott, esetleg kompót, mindegyik formája tökéletesen működik. De vigyázat, hozzáadott cukrot nem tartalmazhat!

## HOGYAN FOGYASSZUK?

Természetesen a legjobb megoldás, ha frissen fogyasztjuk őket. Az ismert figyelmeztetés, miszerint, ha a cseresznyére tejet iszunk, fájni fog a hasunk, nem mindenkre hat, ennek a kombinációnak mindazonáltal valóban lehetnek hashajtó hatásai. A cseresznyét leginkább különböző sütemények, desszertek, dzsemek készítésénél hasznosítjuk. A savanyúbb és intenzívebb ízű meggyet szintén lekvárokbá, továbbá likőrökbe, gyümölcsborokba szoktuk tenni vagy kandírozunk. Mártás formájában remekül passzol sült kacsához vagy sertéshez, esetleg vadhúshoz. Magyarországon és a német nyelvterületeken a hideg cseresznye- vagy meggy leves is rendkívül népszerű.

## AMI MENNYEI

Minden túlzás nélkül állíthatom, hogy odáig vagyok az étcsokoládéba rejtett meggyért! Ez a kombináció szerintem egész egyszerűen hibátlan! Nálam a második helyen a rumba vagy a pálinkába áztatott meggyel gazdagított, házi csokihab áll. De egy meggy mártással leöntött, ízletes sertés szűzpecsenyét sem utasítok vissza. A kevésbé intenzív

ízű cseresznyével szemben inkább a meggyet részesítem előnyben. Ha nyáron a szomszédok meglepnek egy kosár cseresznyével, egy részét azonnal elfogyasztjuk, és a maradékot belesütöm egy hagyományos pitébe vagy valamilyen más, könnyed, nyári süteménybe.

Legalább egyszer másszának fel Önök is a fára, és szedjenek minél többet ezekből a varázslatos gyümölcsökből! Csak ne késlekedjenek, mert nálunk például a seregélyek sokal gyorsabbak szoktak lenni.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

## KECSKESAJT MEGGYEL ÉS RUKKOLÁVAL

HOZZÁVALÓK: egy csomag friss vagy grillezni való kecskesajt, egy bögre magozott meggy, 2 evőkanál nádcukor, friss rukkola, egy marék fenyőmag vagy másfajta mag, 2 evőkanál olívaolaj, só, feketebors.

ELKÉSZÍTÉS: Egy kisebb lábasban összefőzzük a meggyet a cukorral, majd hagyjuk kihűlni. A kecskesajtot felszeleteljük és frissen tálaljuk, vagy az arra alkalmas változatát mindkét oldalról meggrillezzük. A rukkolát megmossuk és porciózzuk. Olívaolajjal meglocsoljuk, sózzuk, borsozzuk, rátesszük a kecskesajtot, majd meggyel és fenyőmaggal tálaljuk. Bagettel kínáljuk.

## KACSAMELL MEGGYMÁRTÁSSAL

HOZZÁVALÓK: 2 db kacsamell, só, feketebors, 2 szál rozmaring, 100 g vaj, 1 kisebb fej lilahagyma, 200 g magozott meggy, 2 dl édes vörösbors, 2 dl csirkealaplé.

ELKÉSZÍTÉS: A kacsamelleket megmossuk, felitatjuk róluk a nedvességet, a bőrüket éles késsel berácsozzuk, majd sózzuk, borsozzuk. Bőrükkel lefelé tesszük a melleket egy hideg serpenyőbe, majd kisütjük a zsírt. Hozzáadjuk a rozmaringot és a vaj felét, amellyel folyamatosan locsolgatjuk a sülő melleket. Az elősütött kacsamelleket ezután

betesszük egy tepsibe, majd 180 °C-on, kb. 15 perc alatt készre sütjük. A sütés után hagyjuk a húst pihenni, majd tálalás előtt felszeleteljük. Ezalatt egy serpenyőbe tesszük a maradék vajat, és megfuttatjuk rajta az apróra vágott hagymát a meggyel. Felöntjük a borral és az alaplével, majd redukáljuk. Édesburgonyából, zellerből vagy krumpliból készített pürével tálaljuk.

## CSERESZNYÉS MORZSASÜTI, AZAZ CRUMBLE

(4 sütőforma vagy egy tepszi)

HOZZÁVALÓK: 600 g magozott cseresznye, 1-2 evőkanál rum vagy cherry, 2 evőkanál nádcukor. A morzsához 100 g zabpehely, 150 g teljes kiőrlésű tönkölyliszt, 50 g őrölt mandula vagy más diófajta, 100 g nádcukor, 1/2 teáskanál fahéj, 100 g olvasztott vaj.

ELKÉSZÍTÉS: A kimagozott cseresznyét összekeverjük az alkohollal és a cukorral, majd beletesszük a sütőformákba vagy a tepsibe. A többi összetevőből elkészítjük a morzsát, amit egyenletesen elosztatunk a gyümölcsös alapon. 180 °C-on 20-30 percig sütjük. Melegen tálaljuk. Vaníliafagylalttal vagy édes tejföllel is kínálhatjuk.

## CSERESZNYÉS / MEGGYES FAGYALT CSOKOLÁDÉVAL ÉS MENTÁVAL

HOZZÁVALÓK: 400 g magozott, fagyasztott cseresznye vagy meggy, 100 g habtejszín, 50 g nádcukor vagy rizs-, esetleg cikóriaszirup vagy méz, 6 friss mentalevél, 100 g minőségi étcsokoládé.

ELKÉSZÍTÉS: A fagyasztott gyümölcsöt, a habtejszínt, az édesítéshez választott összetevőt és a mentát beletesszük egy turmixgépbe, és mindent sima krémmé turmixolunk. Belekeverjük a darabokra tört csokoládét és azonnal tálaljuk.



A fitoterápia szemszögéből (14.)

# Az energia tengere

Az évezredek óta ismert, ősi, keleti gyógymódok szinte mindegyike a hastájék energetikai és működésbeli állapotára helyezi a fő hangsúlyt. Az ájurvédikus orvoslás, a keleti filozófiák és a HKO gyógyító rendszere szerint a kb. négy ujjnyival a köldök alatt, a hasunknál található *Tan tien* pontban raktározódik a csí, az életerő központja. Ez a hely egyben testünk súlypontja, így a mozdulat, a lélegzet és az elme is innen, a *Tajii-ból* indul ki.

„A kutatók összefüggéseket találtak bizonyos betegségek és a bélflóra összetétele között.”

(Li és mtsai, 2008), (Dr. Guseo András)



A Japán *hara* szó a has területét, a megérzések, emóciók közepontját, lényegét jelenti. A *hara* a *Tan den* pont (kínaiiban *Tan tien* vagy *Dan tien*). Jelentése

középpont, az energia tengere, azaz egy olyan belső energiaforrás, amely minden meridiánnal kapcsolatban van, azok működésére hatást tud gyakorolni. Az energiák – az égi és a földi, a jin és jang e pontban találkoznak, és alkotnak egy egyedi személyiséget.

A keleti világkép és gyógyító rendszerek nagyon eltérnek a nyugati, tudományos kutatással alátámasztott szemlélettől. Azonban nem hagyhatjuk figyelmen kívül a több évezredes keleti tapasztalat mögötti tudás létezését, annak fontosságát.

## A MIKROBIOM

Már *Hippokratész* is állást foglalt e tárgyban, szerinte „minden betegség

a belekben kezdődik”. Tudományos ismeretekkel felvértezett korunk újonnan felfedezett „szerve” a mikrobiom, amely az 1990-es években született meg, a molekuláris genetika módszereinek alkalmazásával. Addig ugyanis nem nyert bizonyítást az, hogy mennyire döntő hatású az emberi egészségre, az immunrendszerre az a mikrobiom, amelyet a keleti gyógymódok az energia tengerének neveztek.

A beleinkben szimbiózisban élő baktériumok, vírusok, gombák, egysejtűek és férgek nagy családját nevezzük mikrobiomnak. Az emberi emésztőrendszer több ezer baktériumfajtát tartalmaz, amely felfoghatatlan mennyiségű, kb. száz trillió baktériumból áll.

A mikrobiom „szereplői” a szervezetben védelmi funkciót töltenek be, nélkülözhetetlen anyagokat állítanak elő a betegségeket okozó, idegen mikroorganizmusok tartós jelenléte ellen.

## BÉL-AGY TENGELY

A bél-agy tengely új elmélete nem áll távol a keleti gondolkodástól sem, sőt, összecseng ez a kétféle tudásrendszer. Vagyis az emésztőfunkciók egészsége

az immunrendszer alapja, ezért fontos a helyes működés fenntartása. A bélrendszer kóros állapota esetén kialakulhat az áteresztő bél vagy lyukasbél-szindróma, amely annyit jelent, hogy toxikus anyagok kerülhetnek a bélbolyhokon keresztül a vérbe, majd a keringéssel az agyba eljutva további mentális, vagy konkrét és súlyos kórokat okozva.

A mikrobiom tudományos felfedezésével vált egyértelművé a tudósok számára az, hogy az emberi emésztőrendszerben, a bélben élő mikroorganizmus-fajok alapvető hatással vannak az ember egészségére úgy fizikai, mint lélektani értelemben. Megerősítést nyert a kutatások során az, hogy bizonyos bélbaktériumok csoportja összefüggésbe hozható különböző betegségekkel, így például az autoimmun betegségekkel is. Ezeknél az eseteknél az egészséges bélflóra kialakításával sikerült jelentős eredményeket elérni a gyógyulásban.

Tudományos vizsgálatok sorozatai bizonyították, hogy az agy képes szabályozni a mikrobiom összetételét, célirányos ingerület-átvivő anyagok, molekulák termelése révén (szerotonin, GABA, catecholminok). Ugyanakkor az ideg-



rendszer hormonjai – a neurotranszmittereken keresztül – befolyásolni képesek a bél tartalom összetételét és a bél áteresztőképességét is. Ígéretes kutatások folynak jelenleg is a továbblépést illetően. A bélrendszert joggal nevezik „második agynak”.

## EGÉSZSÉGES BÉLFLÓRA

A bélrendszer mikrobiomja (bélflórája) születésünk után alakul ki. Összetételét táplálkozásunk és életmódunk folyamatosan befolyásolja. Egészséges bélflóránk állapotát fenntartani tehát rendkívüli jelentőségű, hiszen ezzel tesszük a legtöbbet az egészségünk megőrzéséért. Olyan élelmi alapanyagok fogyasztásával támogathatjuk ezt, amelyek hasznos baktériumokat, például probiotikumokat (joghurt, kefir, fermentált savanyú káposzta és zöldségek, stb), valamint a probiotikumok működését tápláló ún. prebiotikumokat (teljes kiőrlésű gabonák, babfélék stb.) tartalmaznak.

Mindezek rendszeres pótlásában segíthetnek azok a természetes összetevőket tartalmazó pre- és probiotikumok, amelyeket például az ENERGY egyedülálló készítményei kínálnak.

## PROBIOSAN

E készítmény probiotikus baktériumkultúráival segít fenntartani az egészséges mikroflórát az emberi emésztőrendszerben, ami fontos a megfelelő emésztéshez és a jó immunitáshoz. A probiotikum megakadályozza a kórokozó mikrobák, a baktériumok és gombák elszaporodását a bélrendszerben és az egész szervezetben.

Jótékonyan hat az emésztésre. Elősegíti a bél mikroflórájának (mikrobiom) regenerálódását, ezáltal az immunrendszer helyes működését. Antibiotikus, illetve szteroidokkal való kezelés után, vagy tartósan használt fogamzásgátló tablettákat követően, húgyúti, nőgyógyászati és más lázas állapottal járó betegségek, gombás fertőzések, bőrelváltozások esetén használata szükséges.

A bél gyulladásos állapotainál, hasmenés, székrekedés esetén korlátozza a patogén baktériumok szaporodását, segíti az egyénnek megfelelő (!) bélbak-

tériumok kialakulását. Méregtelenítő hatásával gátolja a szervezet számára káros anyagok lerakódását a májban és a bélfalon, ösztönzi az immunrendszert a helyes működésre, csökkenti a koleszterinszintet. Allergiák és ételintoleranciák, fáradtság esetén is hatékony lehet, valamint a normális és rendszeres bélmozgás (perisztaltika) fenntartását segíti.

Összetételét tekintve is különleges készítmény:

- » Chlorella édesvízi alga (*Chlorella pyrenoidosa*), amely tartalmazza az összes esszenciális aminosavat, amelyet az emberi szervezet nem képes szintetizálni. Jelentős a gyulladás-, vérnyomás-, vércukor- és trigliceridszint-csökkentő hatása. Az érlelmesesedést, a szürkehályog kialakulását megelőzi. Természetes multivitamin, ásványianyag- és nyomelempótló.
- » Probiotikus baktériumtörzsek, melyek a bél és a hüvely számára kedvező környezetet teremtik meg, a betegségeket okozó bélbaktériumok szaporodását meggátolva.
- » Inulin (prebiotikumként a probiotikumok tápanyagaként működik), mely a gyomor- és bélrendszeri fertőzések, gyulladások megelőzésében segít, de jótékonyan hat az inzulin hormon működésére is.
- » Mindemellett, a világon egyedülálló módon, a bioinformációt is megtalálhatjuk benne.

## PROBIOSAN INOVUM

Hatásában a PROBIOSAN-hoz, elsősorban a bélrendszer működésére, a mikroflórára gyakorol jótékony hatást, ezzel az egész szervezet működését segíti (Isd. PROBIOSAN).

Összetétele szerint egy komplex készítmény, amely természetes anyagokat tartalmaz, az alábbiak szerint:

- » A 10 legfontosabb probiotikus baktériumtörzset.
- » A prebiotikus inulint is megtaláljuk benne, mely a gyomor- és bélrendszeri fertőzések, gyulladások megelőzésében kiváló.
- » A legjobb forrásból származó kései laskagombát (*Pleurotus ostreatus*). A kései laskagomba előnyös a kolesz-

terinszint csökkentésében, a vérszírok egyensúlyi helyzetének kialakításában. Érfalakat védő immunstimuláns. A cukoranyagcsere kedvező irányú karbantartásában előnyös, mely hatásokat alfa- és béta-glükán tartalma, valamint *lovasztatin* hatóanyagának köszönhetünk.

- » A benne lévő kolosztrumban nagy mennyiségben találunk szénhidrátokat, fehérjéket és antitesteket (immunglobulinok/IgG) is, melyek segítenek megvédeni a torok-, a tüdő- és bélrendszer nyálkahártyáit. Az immunrendszert hatékonyan és tartósan megerősíteni képes. A kapszula biominőségű kolosztrumot tartalmaz.

A bioinformáció rezgéseinek hozzáadásával a termék még egyedülállóbb regeneráló készítménnyé vált, melyet bátran használhatunk egészségünk megővése érdekében.

## FELVÁLTVA IDEÁLIS

Terapeutaként tapasztalom, hogy egyénenként és időszakonként eltérő probiotikus termék válik be. Érdemes a probiotikumokat akár felváltva is használni. A PROBIOSAN erőteljesebb (főként méregtelenítő hatásai miatt), viszont a későbbiekben a PROBIOSAN INOVUM finom rezgése és különleges összetétele segíthet a bélrendszer és az immunitás stabil kialakításában.

## NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA

fitoterapeuta természetgyógyász, klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Felhasznált irodalom:

Giulia Enders: Béliügyek Park Könyvkiadó 2017.

Dr. Guseo András, Dr. Izbéki Ferenc, Dr. Rajnavölgyi Éva: A mikrobiom bél-agy tengely Neuro 2002 Bt. 2017

Dr. Gotthárd Csaba, Dr. Taraczkó István: Gyógyító gombák DRTV Média Plus Kft. 2021



# Fülfájásra csakis AUDIRON cseppet!

Kisgyerekes anyukaként úgy gondolom, van jó néhány ENERGY termék, ami nem hiányozhat a házi patikából. Az egyik ilyen szer az AUDIRON csepp. A klasszikus problématerületek, melyek jól orvosolhatók ezzel a gyógynövény alapú cseppel: fülgyulladás és más, füllel kapcsolatos panaszok, hallásproblémák, fogfájás, herpeszvírus okozta fertőzések, megfázás. Most a középfülgyulladásról, és a felső légutakat érintő megfázásról írok bővebben, tapasztalati szinten is.



## A FÜL FERTŐZÉSEI

A fülfertőzések általában egy kis, elzárt területen, a középfülben keletkeznek.

A középfül fő feladata, hogy továbbítsa a hangot a dobhártyától a belső fül felé. A középfülben levegő van, és a dobhártya választja el a külső fültől, a külvilággal pedig az Eustach-féle kürt kapcsolja össze. Ez a csatorna a legfontosabb terepe a hallójárat fertőzéseknek és a savós fülgyulladásnak.

Gyulladáskor a fülkürt hámsejtjei túl sok nyákot képeznek annak érdekében, hogy megvédjék és megtisztítsák magát a fülkürtöt. Ezzel egy időben a mandulák krónikusan megnagyobbodnak, így elzárják a bejáratot a kürtök felé, ezáltal a termelődött nyák nem tud kiürülni. A középfül nagyon rövid idő alatt megtelik nyákkal, ez az ún. ragacsos fül. A nyákdugó nem engedi át megfelelően a hangokat a középfülön, így akadályozva a gyermek hallását és fejlődését, mert ezáltal az általános tanulási képesség is csökkenhet.

A középfülben felhalmozódott nyák tökéletes táptalajt jelent a kórokozónak, melyek az orr hátsó részéből, a fülkürtön keresztül érkeznek. Ha ez történik, a gyerekek a fülfertőzés tipikus tüneteit mutatja (fájdalom, láz), amely-

re gyakran antibiotikumot írnak fel. Az antibiotikum megtisztítja ugyan a területet a kórokozótól, de nem számolja fel a felhalmozódott nyákot. Egy idő után a visszatérő fertőzések miatt sok gyermeknek tubust ültetnek a fülébe, hogy kivezető csatornát biztosítsanak a nyáknak. (Forrás: Dr. Natasha Campbell-McBride MD: GAP-szindróma – Az emésztés és a pszichológia kapcsolata)

## FÜLGYULLADÁS ESETÉN

» Fontos, hogy az étrend ne táplálja a fertőzést okozó baktériumokat. Kerülni kell a cukrot, a tejtermékeket és a finomított szénhidrátokat, mert ezek nyákosítanak!

- » A probiotikumok, például a PROBIOSAN vagy a PROBIOSAN INOVUM segít megtisztítani a bélrendszert, és újjáépíteni egy egészséges flórát nemcsak a belekben, hanem a szájbán, az orrban és a torokban is. Ez megvéd bennünket a további kórokozótól. Immunerősítésnek sem utolsó, mert így a szervezet könnyebben le tudja győzni a fertőzéseket.
- » Tartsuk melegen a beteget, ne fázzon. A fejre napközben és éjszakára is ajánlott meleg sapkát tenni.
- » Adjunk a betegnek forró vizet 1 szelet citrommal és 1 kanál mézzel ízesítve. Ha a gyermekünkről van szó, akkor ültessük az ölkünkbe (a testi érintkezés is gyógyító, biztonságérzetet ad!), és teáskanállal itassuk. Fontos, hogy a beteg olyan melegen fogyassza ezt a keveréket, amilyen melegen csak bírja.
- » Az AUDIRON cseppel csodálatosan lehet támogatni a gyógyulásban a fülek és a felső légutak gyulladásos állapotait. Nálunk bevált az az alkalmazási mód, hogy naponta 1-2 alkalommal 1-1 csepp cseppentünk a fülekbe. A saját tapasztalat és a vizsgálatok alapján írhatom, hogy már néhány nap múlva látványos a javulás. Mivel a koponyánkban az üregrendszerek átjárhatóak, ezért a fentebb leírt alkalmazási mód segíthet az üreggyulladások és nátha, megfázás esetén is. Gőzöléshez is bátran ajánlom az AUDIRON cseppet, akár kakukkfűtea-val keverve is.



KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász,  
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



# Jeles vesszőkosbor, a halhatatlanság növénye



Otthonainkat gyakran orchideákkal díszítjük. Sokszor nem is sejtjük, hogy az orchidea némelyik fajtájának nem csupán a szépségében rejlik az ereje. A *Dendrobium nobile* a kb. 880 féle nemzetséget számláló orchideafélék tagja. A növény latin *nobile* fajtanevének jelentése kifejezi a tiszteletet, amelyet ez az orchidea kivívott magának az emberi egészségre kifejtett jótékony hatásai révén. A HKO több ezer éves tapasztalata alapján a „halhatatlanság kilenc gyógynövénye” közé sorolta a dendrobiumot vagy kínaiul *shí hú-t*, azaz a jeles vesszőkosbort.

## CSODÁS ORCHIDEA

A dendrobium növénycsalád eredeti otthona Japántól Kínán, Indián, a Csendes-óceáni szigeteken, Ausztrálián át Új-Zélandig húzódik. Leggyakrabban Kínában, Tibetben, Nepálban, Thaiföldön, Vietnámban, Tajvanon, Indiában és a Hawaii-szigeteken találkozhatunk vele. A monszunvidékek páráját, a fényt és a friss levegőt keresik a ritkás erdők fáin, szikláin felkapaszkodva. A 10-20 °C-os hőmérsékletet kedvelik, a fagyokat nem viselik el.

A jeles vesszőkosbor (*Dendrobium nobile*) évelő, epifiton (fán lakó, de nem élősködő) növény, egyenes, 10-60 cm magasra növő, kb. 1 cm vastag szárán szürkés pszeudobulbok (módosított levél, álhagyma, amely víz- és tápanyagtároló, egyben új növényt alakulhat át) található. A 12 cm-es, bőrnemű levelek csúcsán két karéj látható, melyek virágzás idején lehullhatnak. Késő ősszel virágzik, megfelelő körülmények mellett akár tavasz végéig megőrzi virágait. A dendrobium gyönyörű, jellegzetesen orchideaszerű, illatos virágai télen a belső tér legszebb ékességei. A szárain legfeljebb négy, nagyméretű, viaszosfehér, lilás, vagy bíborszínbe hajló virág nyílik.

A dendrobium toktermést hoz, ám annak alacsony szaporodási képességére nem bízhatja a jövőjét. Gumós szárán a toktermés beérése után egy levelet, és kis gyökereket eresztő, egyszikű „rügyek”, pszeudobulbok keletkeznek, amelyek az anyanövényről való leválást követően valami másba kapaszkodva kezdik meg saját életüket. Otthoni körülmények között ez az orchideafajta remekül érzi magát a lakás belső ablakpárkányán,

ahol speciális tápoldatra, óvatos locsolásra (vízpermetre), sok szórt fényre, tropikus körülményekre van szüksége.

## ÍGÉRETES TULAJDONSÁGOK

Az ősi Kínában a shí hú rendkívül keresett gyógynövény volt. A begyűjtése pedig nem egyszerű, hiszen akár több tíz méteres magasságban, a fák lombkoronájában vagy a meredek sziklafalakon található.

A jeles vesszőkosbor kivonata értékes anyagokat tartalmaz, amelyek minden bizonnyal nagy farmakológiai potenciállal rendelkeznek, ahogy azt a hagyományos orvoslás évezredes tapasztalatai is sugallják. A gyógyhatású anyagok a növény zöld részében találhatók. Ezek hatásmechanizmusát a modern tudomány még nem tárta fel teljesen. Elsősorban alkaloidokról, terpénekről, poliszacharidokról és fenolokról van szó. A tudósok célkeresztjében főleg a dendrobin nevű alkaloida áll, amely hatékonyan csillapítja a fájdalmat és a lázat, emellett a magas vérnyomás és a cukorbetegség ellenszere is lehet. A kutatók immun- és neuroprotektív (idegsejtvédő), daganatellenes hatásait is intenzíven vizsgálják. Az alkaloida segítséget jelenthet az öregedéssel kapcsolatos betegségek kezelésében is. Ezek alapján (be nem fejezett kutatások szerint) csak ebben az évszázadban (főleg Kínában) több mint 400 olyan készítményt szabadalmaztattak, amely shí hú kivonatot tartalmaz.

## LEGENDÁS NÖVÉNY

A jeles vesszőkosbor felhasználásáról szóló, több mint kétezer éves feljegyzésekre számtalan ősi, kínai orvosi írásban ratalálhatunk. A növény „jeles”

mivoltában fontos szerepet játszik az elemek kiegyensúlyozottsága szempontjából, segít megerősíteni a csírt. A legendák szerint a dendrobium feltámasztja a holtakat, és halhatatlanságot ad az élőeknek.

A HKO szerint szinte bármilyen problémát segíthet megoldani: gyulladások, gyomor, máj és epe, vese, lép, tüdő, szem, immunrendszer, reuma, érrendszer, bőr problémái, a cukorbetegség, a szexuális potencia, a tuberkulózis és daganatos megbetegedések esetei.

A modern tudományos farmakológiai kutatások többnyire alátámasztják a fent megnevezett javallatok többségét, ám a klinikai vizsgálatok még váratnak magukra.

Friss shí hú kivonatot valószínűleg nem fogunk tudni könnyen beszerezni. Az otthoni „alapanyag-begyűjtés” a növény magas alkaloidtartalma miatt nem ajánlott, szakszerűtlen felhasználása súlyos tüneteket okozhat. A halhatatlanság biztonságos érintését azonban a gyógyhatású készítmények által is megismerhetjük: teák, porok, paszták, keverékek formájában, de sportolóknak készült étrend-kiegészítőkben is találkozhatunk vele.

Az ENERGY MYCOREN termékének egyik összetevőjeként biztonságos formában is kipróbálhatjuk ezt a csodálatos gyógynövényt.

Írta:  
VLADIMÍR VONÁSEK

Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:  
NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA  
fitoterapeuta természetgyógyász,  
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

# TÖLTSE FEL SZERVEZETÉT TERMÉSZETES VITAMINOK ELIXÍRJÉVEL

Ajándékok a Föld legtisztább területeiről, az egészség és az életerő tökéletes szimfóniájában egyesülve!



Bioinőségű homoktövis Tibetből. Vitaminokban gazdag immunerősítő. Növeli a szervezet fertőzésekkel szembeni ellenálló képességét és felgyorsítja a sebgyógyulást.



Bioinőségű aloe vera, egyenesen a mexikói ültetvényekről. Megtisztítja a szervezetet, gyulladásgátló hatású és serkenti az immunrendszer működését.



A gránátalma eltávolítja a szabad gyököket a szervezetből. Gyulladásgátló hatású.



A méhpempő növeli a szervezet fertőzésekkel szembeni ellenállását. Harmonizálja az elmét és a lelket, javítja a kedélyállapotot.



A kínai kúszmagnólia erős adaptogén. Növeli a szervezet ellenálló képességét fertőzések, fáradtság és stressz esetén. Támogatja az idegrendszer működését, jótékonyan hat az elmére és a lélekre.



A kínai álbirs felveszi a harcot a gyulladásokkal.

A SZERVEZET SZÁMÁRA SZÜKSÉGES VITAMINOK ÉS ÁSVÁNYI ANYAGOK  
MEGFELELŐ PÓTLÁSA ÉRDEKÉBEN, A VITAFLOMIN ÉS A FYTOMINERAL  
KÉSZÍTMÉNYEK EGYÜTTES HASZNÁLATA JAVASOLT.



ENERGY